॥ ॐ श्रीगुरुभ्यो नमः ॥ श्रीभवानीशङ्कराय नमः ॥ श्रीमात्रे नमः ॥

सामूहिक श्री गायत्री अनुष्ठानम्

श्री गायत्री अनुष्ठान एक सामूहिक साधना है, जिसे उपनयन/ब्रह्मोपदेश संस्कार प्राप्त साधकों के समूह द्वारा किसी उपयुक्त स्थान पर आचरित किया जाता है। इस अनुष्ठान में पूर्व निर्धारित विधि एवं संकल्प के अनुसार निश्चित संख्या में श्री गायत्री मंत्र का सामूहिक रूप से जप किया जाता है।

श्री गायत्री मंत्र द्वारा परम दिव्य चैतन्य अथवा ब्रह्म का आवाहन किया जाता है, जिससे हमारी बुद्धि एवं इंद्रियाँ सन्मार्ग की ओर प्रेरित हों। अद्वैत के दृष्टिकोण से यह अनुष्ठान, एकत्व स्वरूपी सार्वभौमिक सत्य के परम ज्ञान की प्राप्ति हेतु प्रार्थना है।

श्री गायत्री मंत्र का सामूहिक जप आध्यात्मिक ऊर्जा से परिपूर्ण वातावरण का निर्माण करता है, जो सभी की चेतना को उन्नत करता है तथा साथ ही आसपास के वातावरण में सामंजस्य स्थापित करता है।

परम पूज्य श्रीमत् सद्योजात शंकराश्रम स्वामीजी साधकों को प्रतिदिन श्री गायत्री मंत्र जप के साथ संध्यावंदन करने के लिए निरंतर प्रेरित करते आए हैं। वे विभिन्न मठों, शिविरों तथा सभाओं में श्री गायत्री अनुष्ठान के आयोजन एवं सहभागिता के लिए भी साधकों को प्रोत्साहित करते रहते हैं। अपने प्रवचनों में परम पूज्य स्वामीजी संध्यावंदन के महत्व पर विशेष बल देते हुए श्री गायत्री मंत्र के जप के लाभों का विस्तार से वर्णन करते हैं।

श्री सामूहिक गायत्री अनुष्ठान का संचालन मुख्य समन्वयक द्वारा किया जाएगा, जो संपूर्ण सत्र का नेतृत्व करेंगे ।

सामूहिक गायत्री अनुष्ठान हेतु सभी सहभागी स्नान करके, धोती/अंगवस्त्र धारण कर, भस्मधारण तथा ललाट पर कुमकुम तिलक लगाकर आवें। सभी सहभागियों का सत्र प्रारंभ होने से पंद्रह मिनट पूर्व अपने अपने आचमन पात्र सहित अनुष्ठान हेतु, निर्धारित स्थल पर उपस्थित होना अनिवार्य है।

Published by Shrī Chitrāpur Maṭh - Shirālī, Uttara Kannaḍa, Karnāṭaka, India 581354
www.chitrapurmath.net

भस्मधारणम्

निम्नलिखित मंत्रों का उच्चारण करते हुए बाएँ हाथ की हथेली में जल लेकर उसमें भस्म मिलाएँ और तीन अँगुलियों से गीले भस्म को ललाट, गले, वक्षस्थल के दोनों ओर, उदर, भुजाओं, कोहनियों, कलाइयों, ऊपरी पीठ, कमर के दोनों ओर तथा दोनों चरणों की ऊपरी सतह पर लगाएँ।

श्री परमेश्वर प्रीत्यर्थं देहशुद्ध्यर्थं भस्मधारणं करिष्ये।
ॐ अग्निरिति भस्म। ॐ वायुरिति भस्म। ॐ जलमिति भस्म। ॐ स्थलमिति भस्म।
ॐ व्योमेति भस्म। ॐ सर्वगं ह वा इदं भस्म॥

ॐ सद्योजातम् प्रपद्यामि सद्योजाताय वै नमो नमः।
भवे भवे नातिभवे भवस्व माम्। भवोद्भवाय नमः॥

श्री गायत्री जप अनुष्ठान में निम्नलिखित अंग सम्मिलित हैं -
अ. सभा प्रारंभ प्रार्थना
आ. निनाद
इ. गायत्री जप अनुष्ठान विधि
ई. शांति मंत्र
उ. सभा समाप्ति प्रार्थना

प्रशिक्षित साधक-समन्वयक के नेतृत्व में आचरित होने वाले सामूहिक गायत्री जप अनुष्ठान में निम्न अंशों का ध्यान रखें:
१. संपूर्ण सत्र में एक ही स्वर (पुरुष स्वर को एक घंटे तक सहज बनाए रखने के लिए मोबाइल ऐप में C# स्वर चुना गया है) बनाए रखें ।
२. मुख्य साधक/समन्वयक द्वारा उच्चारित जप, ध्वनि-विस्तारक स्पीकर के माध्यम से इस प्रकार सुनाई दे कि सभी सहभागी साधक स्पष्ट उच्चारण एवं उचित स्वर-लय के साथ गायत्री मंत्र का अनुसरण कर सकें।
३. संपूर्ण सत्र के दौरान गायत्री मंत्र का जप समान एवं स्थिर गति से किया जाए, अर्थात् प्रत्येक माला के लिए १५ मिनट अथवा प्रत्येक जप के लिए लगभग ८.३३ सेकंड समय लगे।

जब समन्वयक द्वारा श्री गायत्री मंत्र ध्यान-श्लोक का पाठ पूर्ण हो जाए, तब सभी साधक मध्यम ध्वनि में एक साथ एक स्वर में श्री गायत्री मंत्र का जप प्रारंभ करें। श्री गायत्री अनुष्ठान प्रति घंटे चार जप-मालाओं की गति से किया जाना चाहिए। प्रारंभ में मालाओं की निश्चित संख्या के जप का संकल्प लिया जा सकता है तथा उसकी घोषणा सभी साधकों को कर दी जाए। समन्वयक जप-माला की गणना का ध्यान रखें तथा प्रत्येक माला पूर्ण होने पर साधकों को संकेत दें।

संपूर्ण श्री गायत्री जप अनुष्ठान सत्र का विवरण निम्नलिखित है :

- **सभा प्रारंभ प्रार्थना**

  दक्षिणास्यसमारम्भा शङ्कराचार्यमध्यमा । ....

- **निनाद**

  १. अपने कंधों को शिथिल और नीचा रखें।

  २. अभ्यास के दौरान नेत्र खुले रखें।

  ३. दृष्टि सीधी सामने की ओर रखें।

  ४. इसके बाद तानपुरा को काली एक (C#) स्वर पर, प्रथम तार 'म' (मध्यम स्वर) पर रखें, तथा तानपुरा शुरू करें।

  (i) उदर की मांसपेशियों को हल्के से भीतर की ओर खींचें।

  (ii) गहरी श्वास लें।

  (iii) हल्की मुस्कान के साथ मुँह को गोलाकार में खोलकर, 'आ' की ध्वनि के साथ धीरे धीरे श्वास छोड़ें।

  इस पूर्ण प्रक्रिया (बिंदु ४) को पाँच बार दोहराएँ।

  किंतु किसी भी सामूहिक अनुष्ठान अथवा पूजा से पूर्व निनाद ओष्ठों को बंद (pursed lips) रखकर किया जाए, मुँह खोलकर नहीं।

प्रकाशमानां प्रथमे प्रयाणे
प्रतिप्रयाणेऽप्यमृतायमानाम् ।
अन्तःपदव्याम् अनुसञ्चरन्तीम्
आनन्दरुपाम् अबलां प्रपद्ये ॥

ऐं ह्रीं श्रीं गुरुभ्यो नमः ॥ (३ बार)

Published by Shrī Chitrāpur Math - Shirālī, Uttara Kannaḍa, Karnāṭaka, India 581354
www.chitrapurmath.net

श्री गायत्री अनुष्ठानम्

1. **आचमनम्**

(बाएँ हाथ द्वारा चम्मच से जल लेकर उसे दाहिने हाथ की अंजलि में डालें और नीचे दिए गए तीन मंत्रों का उच्चारण करते हुए प्रत्येक मंत्र पर एक-एक बार एक एक चम्मच जल ग्रहण करें।)

ॐ श्रीकेशवाय स्वाहा ॥
ॐ नारायणाय स्वाहा ॥
ॐ माधवाय स्वाहा ॥

(इस मंत्र के पश्चात् दायें हाथ की हथेली पर एक चम्मच जल डालकर उसे पात्र में छोड़ दें।)

ॐ गोविन्दाय नमः ॥

(इसके पश्चात् निम्नलिखित मंत्रों का उच्चारण करें।)

ॐ विष्णवे नमः ॥

ॐ मधुसूदनाय नमः ॥

ॐ त्रिविक्रमाय नमः ॥

ॐ वामनाय नमः ॥

ॐ श्रीधराय नमः ॥

ॐ हृषीकेशाय नम ॥ |

ॐ पद्मनाभाय नमः ॥

ॐ दामोदराय नमः ॥

ॐ सङ्कर्षणाय नमः ॥

ॐ वासुदेवाय नमः ॥

ॐ प्रद्युम्नाय नमः ॥

ॐ अनिरुद्धाय नमः ॥

ॐ पुरुषोत्तमाय नमः ॥

ॐ अधोक्षजाय नमः ॥

ॐ नारसिंहाय नमः ॥

ॐ अच्युताय नमः ॥

ॐ जनार्दनाय नमः ॥

ॐ उपेन्द्राय नमः ॥

ॐ हरये नमः ॥

(इन मंत्रों के पश्चात् दायें हाथ की हथेली पर एक चम्मच जल डालकर उसे पात्र में छोड़ दें।)

ॐ श्रीकृष्णाय नमः ॥

2. प्राणायामः

प्रणवस्य स्वयम्भूर्ब्रह्मा ऋषिः। परमात्मा देवता। दैवी गायत्री छन्दः। सप्तानां व्याहृतीनाम् विश्वामित्र जमदग्नि भारद्वाज गौतमात्रि वसिष्ठ कश्यपाः सप्तर्षयः। गायत्र्युष्णिगनुष्टुब्बृहतीपङ्क्ति त्रिष्टुब् जगत्यश्छन्दांसि। अग्नि वायु सूर्य बृहस्पति वरुणेन्द्र विश्वदेवा देवताः ॥ गायत्र्या गायत्रीछन्दौ विश्वामित्रऋषिः सवितादेवता। शिरोमन्त्रस्य परब्रह्मर्षीः परमात्मा देवता अनुष्टुप् छन्दः प्राणायामे विनियोगः।

ॐ भूः ॐ भुवः ॐ स्वः ॐ महः ॐ जनः ॐ तपः ॐ सत्यम् ॥

ॐ तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि ॥ धियो यो नः प्रचोदयात् ॥

ॐ आपो ज्योती रसोऽमृतं ब्रह्म भूर्भुवःस्वरोम् ॥

3. सङ्कल्पः

ऋतु, मास, पक्ष, तिथि तथा वार(दिवस) की सही जानकारी के लिए परिशिष्ट–I तथा चित्रापुर मठ दिनदर्शिका (कैलेंडर) देखें।

(निम्नलिखित मंत्रों के पश्चात् दाहिने हाथ पर एक चम्मच जल लेकर पात्र में छोड़ दें।)

श्रीमद्भगवतो महापुरुषस्य विष्णोराज्ञया प्रवर्तमाने, अद्यास्मिन्ब्रह्माण्डे, भूलोके, जम्बुद्वीपे, भरतखण्डे, भारतवर्षे, मेरोर्दक्षिणदिग्भागे, ब्रह्मणोऽस्य द्वितीयपरार्धे, श्रीश्वेतवराहकल्पे, वैवस्वतमन्वन्तरे, अष्टाविंशतितमे, युगचतुष्के, अत्र कलियुगे, प्रथमचरणे, बौद्धावतारे, शालिवाहनशके, वर्तमाने --------- संवत्सरे, उत्तरायणे / दक्षिणायने, -----------ऋतौ, -------- मासे, ---------पक्षे, ---------तिथौ, --------- वासरे एवं गुणविशेषण-विशिष्टायां शुभतिथौ ममोपात्त-दुरितक्षयद्वारा श्रीपरमेश्वर प्रीत्यर्थं, अस्माकं सर्वेषां सह कुटुम्बानां सारस्वतमहाजनानां यथाशक्ति सङ्कल्पानुसारेण गायत्री जपाराधनं च करिष्यामः। इति सङ्कल्प्य।

4. न्यासाः

गायत्र्या गायत्रीछन्दो विश्वामित्रऋषिस्सविता देवताऽग्निर्मुखं ब्रह्मा शिरो विष्णुर्हृदयगं रुद्रश्शिखा पृथिवी योनिः प्राणापानव्यानोदानसमाना सप्राणा श्वेतवर्णा साङ्ख्यायनसगोत्रा गायत्री चतुर्विंशत्यक्षरा त्रिपदा षट् कुक्षिः पञ्चशीर्षोपनयने विनियोगः॥

तत्सवितुर्ब्रह्मात्मने अङ्गुष्ठाभ्यां नमः। वरेण्यं विष्ण्वात्मने तर्जनीभ्यां नमः। भर्गो देवस्य रुद्रात्मने मध्यमाभ्यां नमः। धीमहि तत्त्वात्मने अनामिकाभ्यां नमः। धियो यो नः ज्ञानात्मने कनिष्ठिकाभ्यां नमः। प्रचोदयात् सर्वात्मने करतलकरपृष्ठाभ्यां नमः तत्सवितुर्ब्रह्मात्मने हृदयाय नमः। वरेण्यं विष्ण्वात्मने शिरसे स्वाहा। भर्गो देवस्य रुद्रात्मने शिखायै वषट्। धीमहि तत्त्वात्मने कवचाय हुं। धियो यो नः ज्ञानात्मने नेत्रत्रयाय वौषट्। प्रचोदयात्सर्वात्मने अस्त्राय फट्॥

5. गायत्री ध्यानम्

मुक्ता-विद्रुम- हेम-नील-धवलच्छायैर्- मुखै – स्त्रीक्षणैर् –
युक्तामिन्दु – निबद्ध – रत्नमुकुटां तत्त्वार्थ – वर्णात्मिकाम्॥
गायत्रीं वरदाभयाङ्कुशकशाश्शुभ्रं कपालं गुणं
शङ्खं चक्रमथारविन्द – युगलं हस्तैर्वहन्तीं भजे॥

(इस मंत्र के पश्चात् दायें हाथ की हथेली पर एक चम्मच जल डालकर उसे पात्र में छोड़ दें।)

ममोपात्त दुरितक्षयद्वारा श्रीपरमेश्वर प्रीत्यर्थं यथाशक्ति गायत्रीजपं करिष्यामः ॥

6. **गायत्री मन्त्रः**

॥ ॐ भूर्भुवः स्वः । ॐ तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि। धियो यो नः प्रचोदयात् ॥
(इस मंत्र के पश्चात् दायें हाथ की हथेली पर एक चम्मच जल डालकर उसे पात्र में छोड़ दें।)

यथाशक्ति गायत्री जपाराधनेन सर्वात्मकः श्रीपरमेश्वरः प्रीयन्तां प्रीतो वरदो भवतु॥

7. **शान्ति - मन्त्रः**

ॐ तत्छंयोरावृणीमहे। गातुं यज्ञाय। गातुं यज्ञपतये। दैवी स्वस्तिरस्तु नः।
स्वस्तिर्मानुषेभ्यः। ऊर्ध्वं जिगातु भेषजम्। शन्नो अस्तु द्विपदे शं चतुष्पदे। ॐ शान्तिः
शान्तिः शान्तिः ॐ ॥
ॐ नमो ब्रह्मणे नमो अस्त्वग्नये नमः पृथिव्यै नम ओषधीभ्यः। नमो वाचे नमो वाचस्पतये
नमो विष्णवे महते करोमि। ब्रह्म भूर्भुवः स्वरोम्।
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॐ ॥

8. **समर्पणम्**

गुह्याति गुह्य गोप्ता त्वं गृहाणास्मत् कृतं जपम्।
सिद्धिर्भवतु मे देव त्वत् प्रसादात् महेश्वर॥

9. **गुरु-स्मरणम्**

परिज्ञानाश्रम श्रीगुरुशङ्कर परिज्ञानाश्रम शङ्करसद्गुरु
केशव वामन कृष्ण पाण्डुरङ्ग आनन्द परिज्ञानगुरु
सद्योजात शङ्करसद्गुरु॥

10. सभा समाप्ति प्रार्थना

नन्दन्तु साधकाः सर्वे विनश्यन्तु ....

॥ ॐ नमः पार्वतीपतये हर हर महादेव ॥

श्री चित्रापुर मठः श्रीवल्ली ©

Published by Shrī Chitrāpur Math - Shirālī, Uttara Kannaḍa, Karnāṭaka, India 581354
www.chitrapurmath.net