

गायत्री उपासना (संक्षिप्त संध्या)



श्री गुरुभ्यो नमः

गायत्री उपासना

(संक्षिप्त संध्या)

श्री गुरुभ्यो नमः

प्रस्तावना

प्रातःकाली, मध्याह्नी आणि सायंकाळी - त्रिकालीं द्विजांनी स्नान-संध्या विधिवत् करावी असा श्रुति व स्मृतींचा आदेश आहे. तथापि अशी संध्यावंदना धर्मशास्त्रानुसार निर्दोषपणे आचरण्याची असते.

बदलत्या काळानुसार आणि शहरीकरणाच्या वाढत्या प्रभावामुळे स्नान-संध्यावंदनेसाठी आवश्यक असलेली फुरसत ज्यांना मिळत नसेल अशांसाठी ही गायत्री उपासना (लघुसंध्या) संकलित करण्यात आली आहे.

“संध्या-सम्यक् हरिं ध्यायन्ति अस्यां इति।”

श्रीहरीचे उत्कट व उत्तम ध्यान करणे म्हणजेच संध्या करणे होय. संध्येमध्ये गायत्री मंत्राद्वारे आपण परमात्म्याचे ध्यान करीत असतो. लहानशा गायत्री मंत्रामध्ये सर्व वेदांचे सार येऊन जाते. अशा परम पवित्र मंत्राच्या सहाय्याने श्रीहरिध्यान केल्याने परमात्म्याची कृपा प्राप्त होत असते.

“गायतं त्रायते तस्मात् गायत्री त्वं ततः स्मृता।”

पहांटे उठून, शौच, स्नान करून, धूत वस्त्र परिधान करून व खांद्यावर उत्तरीय घेऊन सुयोग्य आसनावर पूर्वाभिमुख अथवा उत्तराभिमुख आसनस्थ बसून मुद्राधारणादि विधि करण्यांत यावेत.

ऊर्ध्वपुंङ्गु विधि

(शरिरावर गोपीचंदनार्ची नामें लावण्याचा विधि)

स्नानानंतर शुध्द जलाने आचमन करून “तिलकायुध-धारणं अहं करिष्ये” असें म्हणून पाणी सोडून डाव्या हातावर थोडें पाणी घेऊन गायत्री मंत्रानें अभिमंत्रण करून गोपीचंदन प्रदक्षिणाकारानें उगाळून तर्जनी बोटानें खालीलप्रमाणें शरिरावर लावावें.

क्रमांक	ऊर्ध्वपुंङ्गु लावण्याचे स्थान	उंची (अंगुलें)	आकृति
१.	ललाटावर (दोन्ही भुवयांच्या मधील वरचे बाजूस)	चार	दंडाकार (छिद्र)
२.	पोटाच्या मध्यभागी (नाभीवर)	सहा	दीपज्योती
३.	छातीच्या मध्यभागी	चार	कमलकळि
४.	कंठाच्या मध्यभागी	दोन	दीपज्योति
५.	पोटाच्या उजव्या भागावर	सहा	दीपज्योति
६.	उजव्या स्कंधावर	आठ	वेणुपत्र
७.	उजव्या कानाखाली	दोन	दीपज्योति
८.	पोटाच्या डाव्या भागावर	सहा	दीपज्योति
९.	डाव्या स्कंधावर	आठ	वेणुपत्र
१०.	डाव्या कानाखाली	दोन	दीपज्योति
११.	पोटाची मागील बाजू (पाठीच्या मध्यभागी)	दोन	दीपज्योति
१२.	गळ्याच्या मागील बाजूस	दोन	दीपज्योति

त्याशिवाय मस्तकावर आणि छातीच्या उजवीकडील भागावर एक एक नाम धारण करावे. छातीच्या उजवीकडील भागावर तलवार आणि छातीच्या डावीकडील भागावर पूर्णचंद्राकृति तिलक धारण करावा. हृदयाच्या नामाच्या वर कंठाच्या खाली आवाळ्या एवढे कौस्तुभाकृति नाम धारण केलें पाहिजे.

मुद्राधारण विधि

यावेळीं पुढील प्रार्थना श्लोक म्हणावेत आणि शरिराच्या त्या त्या जागेवर ती ती मुद्रा डाव्या हातावरील गोपीचन्दनाने लावून घ्यावी.

चक्रमुद्रा : सुदर्शन महाज्वाल, कोटिसूर्य समप्रभ ।
अज्ञानांधस्य मे नित्यं, विष्णोमार्गं प्रदर्शय ॥

उजव्या कानशिलावर (डोळ्याच्या बाजूवर) एक, पोटावरील मध्य नामावर पांच, छातीवरील नामावर तीन, गळ्याच्या मध्यावर एक, पोटावरील उजव्या नामावर दोन, छातीच्या उजव्या बाजूवर तीन, उजव्या स्कंधावरील नामावर दोन, उजव्या कानाखालील नामावर एक, डाव्या स्कंधावरील नामावर एक अशा एकूण एकोणीस चक्रमुद्रा.

शंखमुद्रा : पांचजन्य निजध्वान, ध्वस्त पातक संचय ।
त्राहिमां नरकात् घोरात्, संसारार्णव पातिनं ॥

डाव्या कानशिलावर एक, पोटावरील डाव्या बाजूच्या नामावर दोन, छातीच्या डाव्या बाजूच्या नामावर दोन, डाव्या स्कंधावरील नामावर तीन, डाव्या कानाखालील नामावर एक व उजव्या स्कंधावरील नामाखाली एक अशा एकूण दहा शंखमुद्रा.

गदामुद्रा : दैत्यशोणित दिग्धांगे, कौमोदकि गदे हरेः ।
छिन्दि भिन्दि तमोन्तस्थं, त्वां नमामि पुनःपुनः ॥

ललाटा (कपाळ) वरील नामावर एक, पोटावरील डाव्या बाजूच्या नामावर एक, छातीच्या डाव्या भागावरील नामावर एक, डाव्या स्कंधावरील नामावर दोन व पाठीच्या मध्यभागी एक अशा एकूण सहा गदामुद्रा.

पद्ममुद्रा : संसार भय भीतानां, योगीनां अभयप्रद ।
पद्महस्तस्थितं विष्णोः पाहिमां सर्वतो भयात् ॥

छातीवरील नामाच्या दोन्ही बाजूस एक एक, पोटावर उजव्या भागाच्या नामावर एक, छातीच्या उजव्या भागावर एक व उजव्या स्कंधावरील नामांत दोन अशा एकूण सहा पद्ममुद्रा.

नाममुद्रा : नाममुद्रे नमस्तुभ्यं त्वदंकित तनुर्हरेः ।
प्रसादाद्विष्णुलोकेहं चिरं स्थास्यामि निवृतः ॥

सर्व नामांत, सर्व मुद्रांत एक एक नाममुद्रा धारण केली पाहिजे. तदनंतर हात धुवून आचमन करावे.

आचमन पद्धति

आचमन करतांना तसेच मुद्रा धारण करतांना स्वच्छ पाण्याचा तांब्या उजव्या बाजूस व पाण्याने भरलेले पंचपात्र डाव्या बाजूस घ्यावे, मध्ये ताम्हन ठेवावा. संध्या करतांना पूर्वाभिमुख किंवा उत्तराभिमुख बसावे. आचमन करताना पळीने पंचपात्रांतून पाणी घ्यावे. आचमनाचे पाणी किंचित् असावे. डाव्या हातांत पळी घेऊन उजव्या हातावर आचमनासाठी पाणी घ्यावे. आचमन करताना उजव्या हाताची ओंजळ गाईच्या कानासारखी असावी.

प्रथम तीन नांवांच्या मंत्रोच्चारणेच्या वेळी, उजव्या हातावर तीनदा पाणी घेऊन अंगुष्ठ आणि कनिष्ठ अशा दोन अंगुल्या सोडून, अंगुष्ठाच्या मुळाने तीन वेळां आवाज न होईल अशा रीतिने प्राशन करावे.

१. ॐ श्री केशवाय नमः (आचमन)

२. ॐ श्री नारायणाय नमः (आचमन)

३. ॐ श्री माधवाय नमः (आचमन)

४. ॐ श्री गोविंदाय नमः (पाणी ताम्हनांत सोडावे)

५. ॐ श्री विष्णवे नमः

६. ॐ श्री मधुसूदनाय नमः

७. ॐ श्री त्रिविक्रमाय नमः

८. ॐ श्री वामनाय नमः

९. ॐ श्री श्रीधराय नमः

१०. ॐ श्री हृषीकेशाय नमः

११. ॐ श्री पद्मनाभाय नमः

१२. ॐ श्री दामोदराय नमः

१३. ॐ श्री संकर्षणाय नमः

१४. ॐ श्री वासुदेवाय नमः

१५. ॐ श्री प्रद्युम्नाय नमः

१७. ॐ श्री पुरुषोत्तमाय नमः

१९. ॐ श्री नारसिंहाय नमः

२१. ॐ श्री जनार्दनाय नमः

२३. ॐ श्री हरये नमः

१६. ॐ श्री अनिरुध्दाय नमः

१८. ॐ श्री अधोक्षजाय नमः

२०. ॐ श्री अच्युताय नमः

२२. ॐ श्री उपेन्द्राय नमः

२४. ॐ श्री कृष्णाय नमः

पुनराचम्य (पुन्हा एकदां हीं सर्व नावे आचमन करून उच्चारवीत.)

प्राणायाम

अस्य श्री गायत्री महामंत्रस्य विश्वामित्र ऋषिः (शिरसी) दैवी गायत्री छन्दः।
(मुखे) श्रीलक्ष्मी नारायणो देवता (हृदये) प्राणायामे विनियोगः। (डाव्या हाताने
पळीतून पाणी उजव्या हातावर घेऊन ताम्हनांत सोडावें)

ॐ भूर्भुवः स्वः। तत् सवितुर्वरेण्यं
भर्गो देवस्य धीमहि। धियो यो नः प्रचोदयात् ॐ ॥

ह्या मंत्राने प्राणायाम करावा.

(करांगुलि, अनामिका व अंगुष्ठ ह्या तीन बोटांनी नाकपुड्या धरून डाव्या नाकपुडीने श्वास छातीत घेत असतां मनांतच एकदा गायत्री मंत्र म्हणून श्वास दाबून धरून मंत्र दोनदां मनात जपावा व एकदां मंत्र जपत तो उजव्या नाकपुडीतून हळुहळू सोडावा. हा एक प्राणायाम होय. श्वास आंत ओढून घेणें ह्याला पूरक, कोंडून धरणें याला कुंभक व श्वास सोडणे याला रेचक असें म्हणतात. तीनदां वरील प्रमाणे प्राणायाम करावा.)

(तदनंतर) ॥ अथ संकल्पः ॥ कृते पापेनुतापो वै यस्य पुंसः प्रजायते ॥
प्रायश्चित्तं तु तस्योक्तं हरिसंस्मरणं परं ॥ न जाने कर्म यत्किंचिन्नापि
वैदिकलौकिके। न निषेध विधी विष्णो तव दासोऽस्मि केवलं ॥ श्री
रामकृष्ण गोविंद गोविंद श्रीमद्भगवतो महापुरुषस्य विष्णोराज्ञया
प्रवर्तमाने अद्यास्मिन् ब्रह्मांडे भूलोके जंबुद्वीपे भरतखंडे भरतवर्षे श्री
परशुरामक्षेत्रे सद्मावर्ते महामेरौ दक्षिणापथे नैमिषारण्ये दंडकारण्ये
गीतमाश्रमे गोदावर्या दक्षिण तीरे ब्रह्मणोस्य द्वितीयपरार्धे
श्रीश्वेतवराहकल्पे वैवस्वतमन्वंतरे अष्टाविंशतिमे युगचतुष्के अत्र
कलियुगे प्रथमचरणे बौद्धावतारे, श्री शालिवाहन शके वर्तमाने ... नाम
संवत्सरे ... अयने ... ऋतौ ... मासे ... पक्षे ... तिथौ ... वासरे ...
दिवसनक्षत्रे ... योगे ... करणे ... राशिस्थिते चंद्रे ... महानक्षत्रे ...
राशिस्थिते श्रीसूये ... राशिस्थिते श्रीदेवगुरौ ... राशिस्थिते शनौ शेषेषु
ग्रहेषु यथा यथा राशिस्थिते सत्सु एवंगुणविशिष्टायां शुभपुण्यतिथौ
श्रीमन्मध्वाचार्याणां हृत्कमलमध्ये निवासि अनंत कल्याण गुणपरिपूर्ण

क्षीराब्धि शायी श्रीविष्णुप्रेरणया श्रीविष्णुप्रीत्यर्थ (पाणी सोडावे)

(उपरिनिर्दिष्ट संकल्पांत श्री शालिवाहन शके वर्तमाने नंतर शब्दाशब्दांत ज्या जागा सोडलेल्या आहेत त्या त्या ठिकाणी तें तें नांव घ्यावें. ... नाम संवत्सरे या ठिकाणी संवत्सराचे नाव घ्यावें. प्रत्येक वर्षाला एक प्रमाणे साठ संवत्सरें आहेत. (उदा. प्रभव, विभव, शुक्ल, प्रमोद, प्रजापति, आंगीरस, श्रीमुख, भाव, युवा, धाता, आदि. संवत्सर फाल्गुन अमावस्येपर्यंत, चैत्रांत नवीन संवत्सर) ... अयने म्हणजे सध्याचें अयन. (दक्षिणायन व उत्तरायण) ... ऋतौ (सहा : चैत्र-वैशाख : वसंत ऋतु. ज्येष्ठ-आषाढ : ग्रीष्म ऋतु. श्रावण-भाद्रपद : वर्षा ऋतु. आश्विन-कार्तिक : शरद ऋतु. मार्गशीर्ष-पौष : हेमंत ऋतु व माघ-फाल्गुन : शिशिर ऋतु) ... मासे (चैत्रादि महिन्याचें नाव) ... पक्षे (शुक्ल की कृष्ण) (पौर्णिमेपर्यंत शुक्ल पक्ष व नंतर अमावस्येपर्यंत कृष्णपक्ष) ... तिथौ (तिथीचें नाव प्रतिपदेपासून पौर्णिमा-अमावस्येपर्यंत) ... वासरे (रविवार इत्यादि) ... दिवस नक्षत्रे (त्या त्या दिवशीचें नक्षत्र) ... योगे ... करणे इत्यादि. ठाऊक नसल्यास विष्णुयोगे, विष्णुकरणे, विष्णुराशिस्थिते चंद्रे असें म्हणावें.)

अर्घ्यप्रदान

‘गायत्र्या विश्वामित्र ऋषिः । सविता देवता दैवी गायत्री छन्दः अर्घ्य प्रदाने विनियोगः’ असा उच्चार करुन पाणी सोडणें. नंतर उजव्या हातांत पाणी घेऊन पुढील मंत्राने सूर्यमंडलांत असणाऱ्या श्रीलक्ष्मीनारायणाचें स्मरण करुन अर्घ्य द्यावे. (अर्घ्य एकूण तीन वेळा).

ॐ भूर्भुवः स्वः । तत् सवितुर्वरेण्यं
भर्गो देवस्य धीमहि । धियो यो नः प्रचोदयात् ॐ ॥
प्रातःकाल सवितु मण्डल मध्यवर्ती श्रीसूर्यातर्गत
श्रीलक्ष्मीनारायणाय इदं अर्घ्यं दत्तं न मम ॥

मंत्रोच्चारानंतर उजवा हात जरा वर करुन व डाव्या हातानें उजवा हात स्पर्शून पाणी ताम्हनात सोडावे. (अशी आणखी दोन वेळा अर्घ्य द्यावीत).

गायत्री जपांग षडंगन्यास

खालील मंत्रांचा उच्चार करून शरिराच्या त्या त्या भागाला स्पर्श करावा.

ॐ तत्सवितुः हृदयाय नमः (छाती)

ॐ वरेण्यं शिरसे स्वाहा (मस्तक)

ॐ भर्गो देवस्य शिखायै वषट (शिखा)

ॐ धीमहि कवचाय हुं (दोन्ही स्कंध)

ॐ धियो यो नः नेत्राभ्याम् वौषट (डोळे)

ॐ प्रचोदयात् अस्त्राय फट् (टाळी वाजविणे)

अस्य श्री गायत्री महामंत्रस्य विश्वामित्र ऋषिः । (शिरसि)

दैवी गायत्री छन्दः (मुखे)

श्री लक्ष्मीनारायणो देवता (हृदये)

जपे विनियोगः । (हा उच्चार करून पाणी सोडावे.)

ध्यान

ध्येयः सदा सवितृमंडल मध्यवर्ती नारायणः सरसिजासन सन्निविष्टः । केयूरवान् मकर कुण्डलवान् किरीटी हारी हिरण्मयवपुः धृत शंख चक्रः ।। श्रीविष्णुप्रेरणया श्रीविष्णुप्रीत्यर्थं यथाशक्ति गायत्री मंत्रं जपं करिष्ये । (पाणी सोडावे)

ध्यानाचा अर्थ : सूर्यमण्डल मध्यस्थ होऊन कमल फुलांच्या आसनावर बसलेला, केयूर, मकरकुण्डलें, किरीट मोत्यांचा हार, शंख, चक्र धारण केलेला, सुवर्णमय शरीर असलेला नारायण सदा सर्वकाळ ध्यान करण्यास योग्य असतो.

नंतर गायत्री मंत्राचा १००८, १०८ किंवा १० यथाशक्ति जप करावा.

ॐ भूर्भुवः स्वः । तत् सवितुर्वरेण्यं
भर्गो देवस्य धीमहि । धियो यो नः प्रचोदयात् ॐ ।।

पूर्वप्रमाणे प्राणायाम, गायत्रीन्यास ध्यान करावे. दर दहा जपसंख्येला एक याप्रमाणे गायत्री मंत्र पठण करून, 'श्रीसूर्यातर्गत सवितृ नामक श्री लक्ष्मीनारायणं तर्पयामि ।' असें म्हणून तर्पण द्यावे (पाणी सोडावे)

अनेन प्रातः संध्यावंदनांग गायत्री जपाराधनेन भगवान् श्रीलक्ष्मी-
नारायणः प्रीयतां प्रीतो भवतु, तत्सत् श्री कृष्णार्पणमस्तु । (पाणी सोडणें)

त्यानंतर परत केशवादि चोवीस नामें (आचमनासहित) उच्चारवीत.

ध्यान धारण करताना स्वरवर्णादि उच्चारांतील झालेल्या चुकांच्या दोषांच्या
निवृत्तीसाठी पुढील मंत्र म्हणावा.

स्वर वर्णादि न्यूनातिरिक्त दोष प्रायश्चित्तार्थ नामत्रय जपमहं करिष्ये
(पाणी सोडणें)

ॐ अच्युताय नमः

ॐ अनंताय नमः

ॐ गोविन्दाय नमः

ॐ अच्युतानंत गोविन्द

} - तीनदां उच्चारवीत

॥ शुभं मंगलं ॥

सूचना :

१) संध्येसाठी वापरलेलें, अर्ध्य-तर्पणादिसाठी वापरलेलें पाणी जमिनीवर न
सांडतां ताम्हनांत घालून तें व तांब्यातील पाणी तुळशी वृंदावनांत घालावें.

२) जननाशौच तसेच मरणाशौचांतहि ह्या पुस्तकांतील सर्व कर्में आचरावीत.

गायत्रीमंत्राचा अर्थ :

सर्वोत्पादक असलेल्या देवाचें तें श्रेष्ठ तेज, महिमा, त्या पापदाहक ज्योतीचें
ध्यान करतों. तो परमात्मा आमच्या बुद्धीला, कर्माला, शुभ मार्गाकडे, धर्मादि
सत्कार्यात प्रेरणा देवो.

प्रथम प्रकाशक

श्री प्रभाकर वैकुंठ शेणवी तलावलीकार
अध्यक्ष, श्री रामनाथ देवस्थान कमिटी,
रामनाथी, फोंडा गोवा

पुनर्मुद्रण (२०१७)

श्री गोविंद ऐस. भट
अध्यक्ष, श्री राम मंदिर,
द्वारकानाथ भवन, वडाळा,
मुंबई ४०००३९.