પ્રાર્થના પુસ્તિકા

આત્માનું આનંદધામ

નંદિગ્રામ

પ્રાર્થના પુસ્તિકા

આત્માનું આનંદધામ

નંદિગ્રામ

વલસાડ-ધરમપુર રોડ, પો. વાંકલ, તા.જિ. વલસાડ.

મો.નં. ૯૭૨૭૫૮૧૬૪૮, ૯૬૮૭૯૭૬૦૬૭

: પ્રકાશક :

નંદિગ્રામ ટ્રસ્ટ

વલસાડ-ધરમપુર રોડ,

પો. વાંકલ, તા.જિ. વલસાડ.

મો.નં. ૯૭૨૭૫૮૧૬૪૮, ૯૬૮૭૯૭૬૦૬૭

© નંદિગ્રામ ટ્રસ્ટ

મો.નં. ૯૭૨૭૫૮૧૬૪૮

પ્રથમ આવૃત્તિ : ઑક્ટોબર, ૨૦૨૩

પ્રત : ૫૦૦

: ટાઈપસેટિંગ તથા મુદ્રણ :

સર્જન ગ્રાફિક્સ

અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૩

ફોન : ૯૮૨૫૫ ૮૦૯૦૩

અનુક્રમણિકા

- પ્રાતઃ પ્રાર્થના (એકાંતમાં) ૫
- રોજની પ્રાર્થના (શેકિનાહમાં) ૧૦
- રાત્રિની પ્રાર્થના (શેકિનાહમાં) ૧૫
- રવિવારની પ્રાર્થના (હનુમાન મઢી) ૧૬
  - શ્રી દત્ત-પ્રદત્ત ઉપાસના ૧૬
  - શ્રી હનુમન્ત ઉપાસના ૧૭
  - દત્ત આરતી ૧૮
  - હનુમાનજીની આરતી ૧૯
- રવિવારની પ્રાર્થના (શેકિનાહમાં) ૨૧
  - ગુરુવંદના ૨૪
  - ૐ કારની ઉપાસના ૨૫
- યજ્ઞ કર્મ (પિરામિડમાં/શેકિનાહમાં) ૨૮
  - પૂ. ઈશામાં રચિત યજ્ઞ દેવતાને પ્રાર્થના ૩૧

પ્રાર્થના પુસ્તિકા

પ્રાતઃ પ્રાર્થના

સોમવાર થી શનિવાર, પ્રાતઃ ૭:૩૦

૩૬ વાર ૐ વૈખરી, ૩૬ વાર ઉપાંશુ, ૩૬ વાર માનસ

ઈશાવાસ્યં ઈદં સર્વં, યત્કિંચ જગત્યાં જગત્,
તેન ત્યકતેન ભુંજીથા,
મા ગૃધઃ કસ્યસ્વિદ્, ધનમ્. (ઈશોપનિષદ)
ૐકારં બિંદુસંયુક્તં નિત્યં ધ્યાયન્તિ યોગિનઃ
કામદં મોક્ષદં ચૈવ, ૐકારાય નમોનમઃ (શિવ શડાક્ષરસ્તોત્ર)

આ જગતમાં જે કાંઈ રહ્યું છે, તે સર્વ ઈશ્વરમય છે.(ઈશ્વર સિવાય બીજું કશું જ નથી.) તેને ત્યાગીને ભોગવી જાણો, અન્ય કોઈના ધનની વાંછના ન કરો.

કામનાઓને પૂર્ણ કરનાર અને મોક્ષ પ્રાપ્ત કરાવનાર બિંદુ સહિત ૐકારનું યોગીઓ નિત્ય ધ્યાન કરે છે. તેવા ૐકારને વંદન હો !

પ્રાતઃ સ્મરામિ હૃદિ સંસ્કુરદાત્મતત્વમ્
સત્ ચિત્ સુખં પરમહંસ ગતિં તુરીયમ્.
યઃ સ્વપ્ન-જાગર-સુષુપ્તમ્ અવૈતિ નિત્યમ્
તદ્ બ્રહ્મ નિષ્કલમહં ન ચ ભૂત સંઘઃ ॥ (શંકરાચાર્ય)

મારા હૃદયમાં સંસ્ફુરિત થતું આત્મતત્વ કે જે સત-ચિત્-આનંદસ્વરૂપ છે, પરમહંસોનું જે તુરીય અર્થાત્ ગંતવ્યસ્થાંન છે, જે સ્વપ્ન, જાગૃતિ તથા સુષુપ્તિ-ત્રણેય અવસ્થાને સતત જાણે છે, તેનુ હું પ્રાતઃકાળે (ભાવપૂર્વક) સ્મરણ કરું છું. હું પોતે(પણ) તેવો નિષ્કલ(સ્ફુરણાદિ રહિત) બ્રહ્મ છું, માત્ર પાંચ મહાભૂતોનો સમન્વય (શરીર) નથી.

પ્રાતર્ ભજામિ મનસો વચસામ્ અગમ્યમ્
વાચો વિભાન્તિ નિખિલા યદનુગ્રહેણ।
યન્ નેતિ નેતિ વચનૈર્ નિગમા અવોચુઃ
તં દેવ-દેવમ્ અજમ્ અચ્યુતમ્ આહુર્ અગ્ર્યમ્ ॥ (શંકરાચાર્ય)

જે મન અને વાણીથી જાણી શકાય નહિ, જેની કૃપાથી સમસ્ત(ચારેય) વાણી પ્રકાશિત, ભાષિત થઈ રહી છે, બધાં શાસ્ત્રો નેતિ નેતિ (આ નહિ આ નહિ) એમ કહીને જેનું નિરૂપણ કરે છે, વર્ણન કરે છે, તેવા અજન્મા, અચ્યુત (જે કદી પતિત ન થાય) દેવતાઓના પણ દેવને આદિપુરુષ કહેવામાં આવે છે, તેમનું હું પ્રાતઃકાળમાં ભજન કરું છું.

પ્રાતર્ નમામિ તમસઃ પરમ્ અર્ક-વર્ણમ્
પૂર્ણં સનાતન-પદં પુરુષોત્તમાખ્યમ્।
યસ્મિન્ ઈદં જગદ્ અશેષમ્ અશેષ-મૂર્તૌ
રજ્જવાં ભુજંગં ઈવ પ્રતિભાસિતં વૈ ॥ (શંકરાચાર્ય)

જેમ રજ્જુ(દોરી)માં સર્પનો આભાસ થાય છે, તેમ સર્વસ્વરૂપ પરમાત્મામાં (આપણી) અજ્ઞાનતાને કારણે આ આખું જગત પ્રતિભાસિત થાય છે.(અર્થાત્ પરમાત્મા સિવાય સંપૂર્ણ સંસારમાં બીજું કાંઈ જ નથી પરંતુ અજ્ઞાનતા વશ આપણને તેમાં વૈવિધ્યપૂર્ણ જગત દેખાય છે.) અજ્ઞાનાતીત, તેજોમય, પૂર્ણ, સનાતન, પુરૂષોત્તમને હું પ્રાતઃકાળે પ્રણામ કરું છું.

ૐ તત્ સત્ શ્રી નારાયણ તૂ, પુરુષોત્તમ ગુરુ તૂ,
સિધ્ધ બુધ્ધ તૂ સ્કંદ વિનાયક, સવિતા પાવક તૂ
બ્રહ્મ મઝ્દ તૂ, યહ્ વ શક્તિ તૂ, ઈસુ પિતા પ્રભુ તૂ,
રુદ્ર વિષ્ણુ તૂ, રામકૃષ્ણ તૂ, રહીમ તાઓ તૂ,
વાસુદેવ ગો વિશ્વરૂપ તૂ, ચિદાનંદ હરિ તૂ,
અદ્વિતીય તૂ, અકાલ નિર્ભય, આત્મલિંગ શિવ તૂ.
(વિનોબા ભાવે)

બ્રહ્મર્ષિનું વિશદ દર્શન વ્યાપ્ત થાઓ,
રાજર્ષિનું સુખદ સર્જન મૂર્ત થાઓ,
દેવર્ષિનું મહદ ગાન ત્રિલોક-દર્શી
આ વિશ્વમાં સહુ ઉરે અભિવ્યકત થાઓ.

નંદિગ્રામ તણું વૃંદ આનંદે વિહરો સદા,
શ્રી હરિ તમ સાથે છે, હરશે ભય આપદા;

યાચવી ઈશ-કૃપાને, સીમાએ પુરુષાર્થની,
અન્યથા ભક્તિ કરવી, સદા પૂર્ણ સમર્થની;

અસ્તિત્વે ધરવી શ્રધ્ધા સૂક્ષ્મ સત્વો તણી છતાં,
યોગ-પ્રત્યક્ષ દ્રષ્ટિથી જવું સંશય છેદતાં;

સાંનિધ્યે એ સ્વયં ખોલે લોકાન્તર તણી ગતિ,
પોતે સર્વ પિછાણીને મૌનમાં ધરવી મતિ;

આત્મક્ષેત્ર કદી લાગે મંદ મંથર ઊગતું,
અમૃતબીજથી નક્કી કલ્પવૃક્ષ થશે છતું;

સત્કૃતિ કર્મભેદી હો, દ્રષ્ટિ હો કાળભેદિની,
જોશો સકળ પૃથ્વીની અહીં માનવ-મેદની;

ધન્ય છે જે અહીં આવ્યા, આવશે, વસશે અહીં,
વર્ધમાન કળા પામી વિરામે પૂર્ણતા મહીં;

નંદિગ્રામ તણું આ છે અષ્ટક અંતરાત્મનું,
પ્રેરણા પરમાત્માની, પ્રાગટ્ય માનવત્વનું

(૧) ૐ સર્વેષાં સ્વસ્તિર્ભવતુ, સર્વેષાં શાન્તિર્ભવતુ
સર્વેષાં પૂર્ણં ભવતુ, સર્વેષાં મંગલં ભવતુ ।

સર્વનું કલ્યાણ થાઓ, સર્વને શાંતિ પ્રાપ્ત થાઓ,
સર્વે પૂર્ણ બનો, સર્વનું મંગલ થાઓ.

(૨) સર્વેઽત્ર સુખિનઃ સન્તુ, સર્વે સન્તુ નિરામયાઃ
સર્વે ભદ્રાણિ પશ્યન્તુ, મા કશ્ચિદ્ દુઃખમાપ્નુયાત્ ।

આ સંસારમાં સર્વે સુખી રહો, સર્વે નીરોગી રહો.
બધાંને કલ્યાણ પ્રાપ્ત થાય, કોઈને દુઃખ પ્રાપ્ત ન થાય.

(૩) ૐ પૂર્ણમદઃ પૂર્ણમિદં પૂર્ણાત્ પૂર્ણમુદચ્યતે,
પૂર્ણસ્ય પૂર્ણમાદાય પૂર્ણમેવાવશિષ્યતે (યજુર્વેદ)

તે પરબ્રહ્મ પૂર્ણ છે. સૃષ્ટિ ઉત્પત્તિ પૂર્વે તથા ઉત્પત્તિ પશ્ચાત્ પણ આ બ્રહ્મ પૂર્ણ છે. એક પૂર્ણથી બીજું પૂર્ણ ઉત્પન્ન થયું તે પૂર્ણ છે. પૂર્ણમાંથી પૂર્ણ નીકળ્યા પછી જે બચે છે, વધે છે તે પણ પૂર્ણ જ છે.

ૐ શાંતિ : શાંતિ : શાંતિ :
(બે મિનિટ મૌન)

◆

સૂર્ય દેવની પ્રાર્થના

સૂર્ય દેવની સમક્ષ

(૪) ૐ ભૂર્ભુવઃ સ્વઃ તત્સવિતુર્વરેણ્યમ્
ભર્ગો દેવસ્ય ધીમહિ ધિયો યો નઃ પ્રચોદયાત્।
(૩ વખત)

પૃથ્વી, અવકાશ અને દ્યુલોકને દ્યુપ્રકાશિત કરતા જે સૂર્યનારાયાણના શ્રેષ્ઠ તેજનું (કિરણોનું) અમે ચિંતન કરીએ છીએ તે અમારી સૌની બુદ્ધિને (સન્માર્ગ તરફ) પ્રેરિત કરે.

(૫) આદિદેવ નમસ્તુભ્યં પ્રસીદ મમ ભાસ્કર।
દિવાકર નમસ્તુભ્યં પ્રભાકર નમોઽસ્તુતે।
(૧ વખત)

હે આદિ દેવ ! (સૂર્યનારાયણ) ! આપને નમસ્કાર હો. હે ભાસ્કર ! મારા પર પ્રસન્ન થાઓ !

હે દિવાકર ! હે પ્રભાકર ! તમને નમસ્કાર.

◆

રોજની પ્રાર્થના

સોમવાર થી શનિવાર, સવારે ૧૦ વાગ્યે

૭ વાર ૐ કાર

ૐ અસતો મા સદ ગમય
તમસો મા જ્યોતિર્ગમય
મૃત્યોર્મા અમૃતં ગમય (બૃહદારણ્યક ઉપનિષદ)

(હે પ્રભુ!) અસત્ય(આ સંસાર)માંથી મને સત્ (બ્રહ્મ) તરફ લઈજા. તમસ્(અંધકાર)માંથી મને જ્યોતિ(પરમ તેજ) ભણી લઈજા. મૃત્યુમાંથી અમૃતની સમીપ મને લઇ જા.

ગુરુર્બ્રહ્મા, ગુરુ વિષ્ણુઃ, ગુરુ ર્દેવો મહેશ્વરઃ।
ગુરુઃ સાક્ષાત્ પરબ્રહ્મ, તસ્મૈ શ્રીગુરવે નમઃ ॥
(ગુરુસ્તોત્રમ વિશ્વસાર-તંત્ર)

ગુરુ એ બ્રહ્મા છે, ગુરુ એ વિષ્ણુ છે. ગુરુ એ જ મહેશ્વર(શંકર) દેવ છે. ગુરુ એ સાક્ષાત્ પરબ્રહ્મા સ્વરૂપ છે. તેવા શ્રી ગુરુદેવને મારા નમસ્કાર હો!

અજ્ઞાન તિમિરાંધસ્ય જ્ઞાનાંજન શલાકયા।
ચક્ષુરુન્મીલિતમ્ યેન તસ્મૈ શ્રીગુરુવે નમઃ ॥
(ગુરુસ્તોત્રમ વિશ્વસાર-તંત્ર)

અજ્ઞાનરૂપી અંધકારથી અંધ બનેલ મારા ચક્ષુ(આંખ)ને જ્ઞાન રૂપી અંજનશલાકા વડે જેણે ઉન્મિલિત કર્યા છે(આંખ ઉઘાડી છે) તેવા શ્રી ગુરુદેવને માર નમસ્કાર હો!

અખંડ મંડલાકારં વ્યાપ્તં યેન ચરાચરમ્।
તત્પદં દર્શિતં યેન તસ્મૈ શ્રી ગુરુવે નમઃ ॥
(ગુરુસ્તોત્રમ વિશ્વસાર-તંત્ર)

સચરાચરમાં વ્યાપ્ત થઈને રહેલ પૂર્ણ મંડલાકાર(બ્રહ્માંડ)નું જેણે દર્શન કરાવ્યું છે, તેવા શ્રી ગુરુદેવને મારા નમસ્કાર હો.

લાભસ્તેષાં જયસ્તેષાં કુતસ્તેષાં પરાજયઃ।
યેષામિન્દીવરશ્યામો હૃદયસ્થો જનાર્દનઃ ॥

જેઓના હૃદયમાં ઈન્દીવર શ્યામ શ્રીકૃષ્ણ બિરાજમાન છે, તેઓને લાભ જ પ્રાપ્ત થાય, તેઓનો (હંમેશા) વિજય થાય. એવા લોકોનો વળી પરાજય ક્યાંથી?

સર્વદા સર્વ કાર્યેષુ નાસ્તિ તેષામ્ અમંગલમ્।
યેષાં હૃદિસ્થો ભગવાન મંગલાયતનો હરિઃ॥

હંમેશા તમામ કાર્યો કરતી વખતે જેઓના હૃદયમાં મંગળમય શ્રીહરિ બિરાજમાન છે, તેઓનું(કદાપિ) અમંગળ થાય નહિ.

બ્રહ્માનન્દં પરમસુખદં કેવલં જ્ઞાનમૂર્તિમ્।
દ્વંદ્વાતીતં ગગનસદશં તત્વમસ્યાદિ લક્ષ્યમ્ ॥
એકં નિત્યં વિમલં અચલં સર્વધી સાક્ષીભૂતમ્।
ભાવાતીતં ત્રિગુણરહિતં સદગુરું તં નમામિ ॥

(ગુરુસ્તોત્રમ વિશ્વસાર-તંત્ર)

જેમણે બ્રહ્મનો આનંદ મેળવ્યો છે, જે પરમ સુખદાયક કૈવલ્યજ્ઞાનની મૂર્તિ સમાન, (રાગ દ્વેષાદિ) દ્વંદ્વથી પર, આકાશ સમાન (વિશાળ, નિર્લેપ) છે, જેમનું લક્ષ્ય માત્ર બ્રહ્મમાં જ સ્થિત છે, એવા પરમ સાથે એકત્વ પામેલા, વિમલ (ઈચ્છાઓ રહિત), અડગ (નિશ્ચાત્મક બુદ્ધિ વાળા), સંપૂર્ણ સાક્ષીભાવ યુક્ત, ભાવનાઓથી પર, ત્રિગુણાતીત, (સત્વ, રજસ, તમસમાં અટવાયેલા નથી) તેવા સદગુરુને હું પ્રણામ કરું છું.

નિર્માનમોહા જિતસઙ્ગદોષાઃ અધ્યાત્મનિત્યા વિનિવૃત્તકામાઃ
દ્વન્દ્વૈર્વિમુક્તાઃ સુખદુઃખસંજ્ઞૈર્ગચ્છન્ત્યમૂઢાઃ પદમવ્યયં તત્

(ભગવદગીતા)

જેમને અભિમાન કે મોહ નથી, આસક્તિ (સંગ દોષ) ઉપર જેમણે વિજય પ્રાપ્ત કર્યો છે, સતત આધ્યાત્મનિષ્ઠ, કામનાઓ-ઈચ્છાઓ રહિત, સુખ દુઃખ રૂપી દ્વંદ્વથી મુક્ત તેવા જ્ઞાની લોકો તે ક્ષતિ રહિત અવિનાશી પરમ પદને પામે છે.

નમસ્તે સતે તે જગત્ –કારણાય નમસ્તે ચિત્તે સર્વલોકાશ્રયાય।
નમોઽદ્વૈત તત્વાય મુક્તિપ્રદાય નમો બ્રહ્મણે વ્યાપિને શાશ્વતાય॥
(બ્રહ્મસ્તોત્રમ મહાનિર્વાણ તંત્ર)

જગતની ઉત્પત્તિના કારણરૂપ તે સતને પ્રણામ - સમસ્ત લોકોના ચિત્તમાં (આશ્રય પામેલ) આશ્રિત, મુક્તિદાતા અદ્વૈત તત્વને પ્રણામ – સર્વવ્યાપી, શાશ્વત બ્રહ્મને પ્રણામ.

ત્વમેકં શરણ્યં ત્વમેકં વરેણ્યમ્ ત્વમેકં જગત્ પાલકં સ્વપ્રકાશમ્।
ત્વમેકં જગત કર્તૃ-પાર્તૃ-પ્રહર્તૃ ત્વમેકં પરં નિશ્ચલં નિર્વિકલ્પમ્॥
(બ્રહ્મસ્તોત્રમ મહાનિર્વાણ તંત્ર)

(આ સંસારમાં) શરણું લેવા લાયક, શ્રેષ્ઠતમ, જગતના પાલક, સ્વયં પ્રકાશિત તે એક માત્ર તમે છો. જગતની ઉત્પત્તિ તથા વિનાશ કરનાર પણ તમે છો. તમે નિશ્ચલ તથા નિર્વિકલ્પ છો.. (તમારો કોઈ વિકલ્પ જ નથી)

ભયાનાં ભયં ભીષણં ભીષણાનામ્
ગતિઃ પ્રાણિનાં પાવનં પાવનાનામ્।
મહોચ્ચૈઃ પદાનાં નિયન્તૃ ત્વમેકમ્
પરેષાં પરં રક્ષણં રક્ષણાનામ્ ॥
(બ્રહ્મસ્તોત્રમ મહાનિર્વાણ તંત્ર)

હે પરમાત્મા ! ભય પમાડનાર પદાર્થોમાં આપ ભયાનકથી પણ ભયાનક છો. આપ સર્વ પ્રાણીઓને ગતિ પ્રદાન કરનારા છો, પવિત્રમાં પવિત્ર છો.

ઉચ્ચતમ પદોને નિયંત્રણમાં રાખનાર એકમાત્ર આપ છો, આપ જ પરમ રક્ષકોના રક્ષક છો.

વયં ત્વાં સ્મરામો, વયં ત્વાં ભજામો
વયં ત્વાં જગત્ સાક્ષીરૂપં નમામઃ ।
સદેકં નિધાનં નિરાલંબમીશમ્
ભવામ્ભોધિ પોતં શરણ્યં વ્રજામઃ ॥

(બ્રહ્મસ્તોત્રમ મહાનિર્વાણ તંત્ર)

જગતના સાક્ષી સ્વરૂપ આપનું અમે સ્મરણ કરીએ છીએ, ભજન કરીએ છીએ. તથા આપને નમન કરીએ છીએ. એકમાત્ર સત્યસ્વરૂપ, સર્વના આશ્રય, (પોતે) કોઈપણ અવલંબન રહિત એવા, સંસાર સાગરમાંથી (પાર ઉતારનાર) નૌકારૂપ આપ ઈશ્વરનું અમે સૌ શરણું લઈએ છીએ. (ઈશ્વરના શરણમાં અમે છીએ.)

નં ત્વહં કામયે રાજ્યં ન સ્વર્ગં નાપુનર્ભવમ્
કામયે દુઃખતપ્તાનાં પ્રાણિનામ્ આર્તિ નાશનમ્ ॥

(રાજા રંતિદેવ મહાભારત દ્રોણપર્વ)

મને રાજ્યસુખ (સત્તા)ની કે સ્વર્ગની ઈચ્છા નથી, મને મોક્ષની પણ કામના નથી પરંતુ દુઃખોમાં સંતાપ પામી રહેલા જીવોના દુઃખોનો નાશ કરવો તે જ હું ઈચ્છું છું.

કર-ચરણ-કૃતં વાક્ કાયજં-કર્મજં વા
શ્રવણનયનજં વા માનસં વાડપરાધમ્ ।
વિહિતમવિહિતં વા સર્વમેતત્ ક્ષમસ્વ
જયજય કરુણાબ્ધે ! શ્રી મહાદેવ ! શમ્ભો ॥

(શિવમાનસપૂજા શંકરાચાર્ય)

હે શંભુ ! હસ્ત-પાદ (રૂપી કર્મેન્દ્રિય) થી કરેલા, વાણી તથા શરીર દ્વારા કરેલા કર્મજન્ય અપરાધ અથવા આંખ-કાન વડે કે મન વડે, જાણ્યે અજાણ્યે

કરેલા મારા સર્વ અપરાધો માફ કરો. હે કરુણાસાગર મહાદેવ ! આપનો જયજયકાર હો.

ત્વમેવ માતા ચ પિતા ત્વમેવ
ત્વમેવ બંધુશ્ચ સખા ત્વમેવ।
ત્વમેવ વિદ્યા દ્રવિણં ત્વમેવ
ત્વમેવ સર્વં મમ દેવ, દેવ ॥

(પાંડવ ગીતા મહાભારત)

હે પ્રભુ ! તમે જ મારા માતા-પિતા છો. મારા ભાઈભાંડુ તથા મિત્ર પણ તમે જ છો. હે મારા દેવ ! મારું જ્ઞાન, મારું ધન-સંપત્તિ. મારું સર્વ કાંઈ એ માત્ર તમે જ છો.

૭ વાર ૐ કાર

૨ મિનિટ - મૌન-ધ્યાન

◆

રાત્રિની પ્રાર્થના

૦૮:૧૫ વાગ્યે

હનુમાન ચાલિસા

અંતે પૂર્વ તરફ મુખ રાખીને કરવાની પ્રાર્થના

હે પરમાત્મા, અમારા પર તમારી કૃપા સદાય વરસી રહી છે, એ માટે અમે તમારો આભાર માનીએ છીએ, પ્રણામ કરીએ છીએ. એ કૃપા થકી અમારી બુદ્ધિ નિર્મળ થાઓ, અમારાં મન શાંત અને પ્રસન્ન થાઓ, અમારાં હૃદય સ્નેહ અને સદ્ભાવનાથી ઉભરાઓ.

અમે એકમેક પ્રતિ આદર, વિશ્વાસ અને મિત્રભાવથી જોઈએ. સહુમાં ઈશ્વર રહેલો છે એવો ભાવ કેળવવા પ્રયત્નશીલ રહીએ. બધો વખત, બધી બાબતે તમારો આભાર માનતાં રહીએ. બધો વખત, બધી બાબતે તમારો આભાર માનતાં રહીએ.

◆

રવિવારની પ્રાર્થના

સવારે ૭:૪૫ વાગ્યે

<u>શ્રી દત્ત-પ્રદત્ત ઉપાસના</u>

૭ વાર ટૂંકા ૐ કાર

ૐ અસતો મા સદ્ ગમય।
તમસો મા જ્યોતિર્ગમય
મૃત્યોર્માઽમૃતં ગમય॥ (બૃહદઅરણ્યક ઉપનિષદ)

ૐ સકલ સર્વ ભૂષિતામ્ શ્રીવિદ્યાદેવીં નમામિ
(૩ વાર)

<u>ધ્યાન વંદના</u>

નમોઽસ્તુ દત્તદેવાય, યોગિનાં પતયે નમઃ
નમોઽસ્તુ અવધૂતાય, સચ્ચિદાનંદરૂપિણે

યોગીઓના નાથ, સત્ ચિત્ આનંદ સ્વરૂપ, અવધૂત દત્ત ભગવાનને પ્રણામ !

સત્યરૂપઃ સદાચારઃ સત્યધર્મપરાયણઃ
સત્યાશ્રયઃ પરોક્ષાય, દત્તાત્રેય નમોઽસ્તુ તે

સત્ય સ્વરૂપ, સદાચારી, સત્ય તથા ધર્મમાં પરાયણ, સત્યને આશ્રયે જ રહેનાર, પરોક્ષ એવા હે દત્તાત્રેય ભગવાન ! આપને પ્રણામ.

શિવં જ્ઞાનોપદેષ્ટારં વિષ્ણું ધર્મોપદેશકમ્
વિધિં વેદપ્રવકતારં ગુરુમૂર્તિત્રયં નમઃ

જ્ઞાનના ઉપદેશક ભગવાન શિવ, ધર્મના ઉપદેશક પ્રભુ વિષ્ણુ તથા વેદના વક્તા બ્રહ્માજી – ત્રણેય ગુરુમૂર્તિને નમસ્કાર !

<u>મંત્ર (૧૧ વાર)</u>

ૐ પરબ્રહ્મપરમાત્મને નમઃ ઉત્પત્તિ સ્થિતિ પ્રલયકરાય બ્રહ્માહરિહરાય ત્રિગુણાત્મને નમઃ સર્વકૌતુકાનિ દર્શય દત્તાત્રેયાય નમઃ ॥

શ્રી હનુમન્ત ઉપાસના

ધ્યાન-વંદના (એકવાર)

આદ્યાદ્યંજનનીલવર્ણ રુચિરા માતા, પિતા કેસરી,
વાતાત્મા ગતિઃ ઉર્ધ્વ ચિત્ર શિશુવત્ સૂર્યાગ્નિશીતંકરી
વિદ્યા, વિક્રમ, શીલ, મોદ, પ્રભુતા યસ્યાસ્તિ હત્પંકજે
તં વંદે વરદં ભયાર્તિહરણં વજ્રાંગદેહં હરિમ્

આદિ શક્તિથી સંપન્ન, (અનુપમ), ખરેખર સુંદર, નીલ વર્ણ યુક્ત, ઈશ્વરીય કાર્યો પ્રત્યે રૂચિ રાખવાવાળા, અંજની જેમની માતા છે તથા પિતા કેસરી છે, જે વાયુ સ્વરૂપ છે, જેમનું ચિત્ત ઉર્ધ્વરેતા છે, બાળપણમાં જ સૂર્યના તેજસ્વી રૂપને જેમણે શાંત કરી દીધું હતું, જ્ઞાન, પરાક્રમ, શીલ, પ્રસન્નતા, પ્રભુતા-સ્વામીત્વ જેમના હૃદય કમળમાં બિરાજમાન છે, તેવા (વરદ) વરદાન આપનાર (વિવિધ) દુઃખ અને ભયનું હરણ કરનાર, વજ્રના અંગોયુક્ત દેહવાળા વાનર સ્વરૂપ હનુમાનજીને પ્રણામ કરું છું.

વામે યસ્ય સ્થિતા સીતા દક્ષિણે લક્ષ્મણાનુજ
મુખોન્મુખે મહાવીર રાઘવં તં નમામ્યહમ્

જેમની ડાબી તરફ સીતાજી બિરાજમાન છે, જમણી તરફ લક્ષ્મણજી છે, આગળ મુખ નજીક મહાવીર (હનુમાનજી) છે, તેવા રાઘવ શ્રી રામને હું પ્રણામ કરું છું.

મંત્ર (૩૬ વાર)

ૐ શ્રી રામદૂતાય, વરદ હનુમન્તાય,
મહાપ્રાણાય, મહાબલાય, નમો નમઃ

❋

મનોજવં મારૂતતુલ્ય વેગં જિતેન્દ્રિયં બુધ્ધિમતામ્ વરિષ્ઠમ્ ।
વાતાત્મજં વાનરયૂથ મુખ્યં શ્રીરામ દૂતં શરણં પ્રપદ્યે ॥

મનના જેટલી ગતિવાળા, પવન જેવા વેગવાન, જેમણે ઇન્દ્રિયો ઉપર વિજય પ્રાપ્ત કર્યો છે (ઇન્દ્રિયોને વશ કરી લીધી છે) બુદ્ધિમાનોમાં વરિષ્ઠ (ઉત્તમ), વાયુપુત્ર, વાનરસમુદાયના આગેવાન તેવા રામદૂત હનુમાનજીનું હું શરણ ગ્રહણ કરું છું.

દત્ત આરતી

જય જય જય અવધૂત શિરોમણિ
જય જય દત્ત દયાલા.....જય જય

આનંદે ઉત્તાલ તરંગિત,
ભીતર જ્ઞાન ગભીર અખંડિત
પ્રેમ વિમંડિત નયને વરસે
અમૃતમધુ મતવાલા.....જય જય

ભાવ ભરેલા પલ ભર સ્મરણે
આ આવે એ અંતઃ કરણે,
શીતલ ચરણે સકલ મિટાવે
ભવની ભીષણ જવાલા.....જય જય

પવન-પાવડી, અંગ દિગંબર
શિર પર છત્ર વિશાળ ઉદુંબર,
નિજ અભયંકર સમર્થ વચને
પ્રસન્નમુખ પ્રતિપાલા.....જય જય

હે સ્વામી! હે વત્સલ માતા!
વિશ્વે તવ વિચરણ સુખદાતા
તિમિર પથે ત્રાતા, તવ સોહે
જ્યોતિર્મય જયમાલા.....જય જય

જય જય જય અવધૂત શિરોમણિ
જય જય દત્ત દયાલા.....જય જય

હનુમાનજીની આરતી

જય હનુમંત, મહાબલ,

સખા બંધુ સ્વામી, પ્રભુ (૨)

અંતર્જ્યોત જગાવો (૨)

જય અંતર્યામી...

ૐ જય હનુમંત હરે...(૧)

નૂતન યુગ અધિનાયક,

નૂતન પથદાતા, પ્રભુ (૨)

માનવ મુક્તિ વિધાયક (૨)

વિશ્વ સકળ ત્રાતા...

ૐ જય હનુમંત હરે...(૨)

સૌમ્ય વદન અતિ સુંદર,

મંગલ મિતભાષી, પ્રભુ (૨)

સત્ય સ્વરૂપ સનાતન (૨)

સહૃદય સુખરાશિ...

ૐ જય હનુમંત હરે...(૩)

પ્રચંડ બજરંગી બાહુથી અસુર દળો થથરે, પ્રભુ (૨)

રંકજનો આતંકે (૨)

તવ અંકે ઉગરે...

ૐ જય હનુમંત હરે...(૪)

સર્વ લોકમાં અબાધ ગતિ તવ,

જ્ઞાન અગાધ અપાર, પ્રભુ (૨)

પરમ બ્રહ્મ પુરુષોત્તમ કેરા (૨)

પ્રગટ પ્રેમ સાકાર...

ૐ જય હનુમંત હરે...(**૫**)

રાજ, ધર્મ, સેવાનો સંગમ અભિનવ રચો અનંત, પ્રભુ (૨)

મિલિત કંઠ માનવ સહુ ગાવે (૨)

જય જય જય હનુમંત...

ૐ જય હનુમંત હરે...(૬)

◆

રવિવારની પ્રાર્થના

સાત વાર ૐ કાર

ૐ અસતો મા સદ્ ગમય
તમસો મા જ્યોતિર્ગમય
મૃત્યોર્માઽમૃતં ગમય ॥

(બૃહદઅરણ્યક ઉપનિષદ)

બ્રહ્માનન્દં પરમસુખદં કેવલં જ્ઞાનમૂર્તિમ્
દ્વંદ્વાતીતં ગગનસદૃશં તત્વમસ્યાદિલક્ષ્યમ્ ।
એકં નિત્યં વિમલં અચલં સર્વધીસાક્ષીભૂતમ્
ભાવાતીતં ત્રિગુણરહિતં સદ્ ગુરું તં નમામિ ॥

(ગુરુસ્તોત્રમ વિશ્વસાર-તંત્ર)

જે બ્રહ્મના આનંદમાં જ રહે છે, જે પરમ સુખદાયક કૈવલ્યજ્ઞાનની મૂર્તિ સમાન, (રાગ દ્વેષાદિ) દ્વંદ્વથી પર, આકાશ સમાન (વિશાળ, નિર્લેપ) છે, જેમનું લક્ષ્ય માત્ર બ્રહ્મમાં જ સ્થિત છે, એવા પરમ સાથે એકત્વ પામેલા, વિમલ (ઈચ્છાઓ રહિત), અડગ (નિશ્ચયાત્મક બુદ્ધિ વાળા), સંપૂર્ણ સાક્ષીભાવ યુક્ત, ભાવનાઓથી પર, ત્રિગુણાતીત, (સત્વ, રજસ, તમસમાં અટવાયેલા નથી) તેવા સદગુરુને હું પ્રણામ કરું છું.

વિષ્ણુર્ વા ત્રિપુરાન્તકો ભવતુ વા બ્રહ્મા સુરેન્દ્રોઽથવા,
ભાનુર્ વા શશલક્ષણોઽથ ભગવાન બુધ્ધોઽથ સિધ્ધોથ વા ।
રાગ-દ્વેષ-વિષાર્તિ મોહ-રહિતઃ સત્વાનુકંપોદ્યતો,
યઃ સર્વે સહ સંસ્કૃતો ગુણગણૈઃ તસ્મૈ નમઃ સર્વદા ॥

જે સર્વગુણ સંપન્ન છે, રાગ-દ્વેષ-ઈર્ષ્યા-દુઃખ-મોહરહિત છે, જે પ્રાણીમાત્ર ઉપર કરુણા કરનારા છે, તમામ ગુણોથી સુસંસ્કૃત છે, એ ઈશ્વરને અમારા સદાય

પ્રણામ હો-પછી ભલે તેમનું નામ વિષ્ણુ હોય, શિવ હોય, કે બ્રહ્મા હોય ! ઈન્દ્ર, સૂર્ય, ચંદ્રમા, બુદ્ધ અથવા સિદ્ધ એવા કોઈ પણ નામવાળા ભલે હોય (તેમને અમારા નમસ્કાર.)

હિરણ્યમયેન પાત્રેણ સત્યસ્યાપિહિતં મુખમ્.
તત્ ત્વં પૂષન્ અપાવૃણુ સત્યધર્માય દ્રષ્ટયે ॥

(ઈશોપનિષદ)

(સોનેરી) સુવર્ણના ઢાંકણ (પાત્ર)થી સત્યનું (બ્રહ્મનું) મુખ (પ્રવેશદ્વાર) ઢંકાયેલું છે. (તે આવરણના કારણે આપ મને દ્રષ્ટિગોચર થતા નથી, તેથી હું પ્રાર્થના કરું છું કે) હે પોષક દેવ સૂર્ય ! તે આવરણને હટાવી આપના સત્ય સ્વરૂપને અનાવૃત કરો, પ્રકાશિત કરો જેથી હું આપના દર્શન કરી શકું.

પ્રાતઃ સ્મરામિ હ્રદિ સંસ્ફૂરદાત્મતત્વમ્
સત્ ચિત્ સુખં પરમહંસ ગતિં તુરીયમ્।
યઃ સ્વપ્ર-જાગર- સુષુપ્તમ્ અવૈતિ નિત્યમ્
તદ્ બ્રહ્મ નિષ્કલમહં ન ચ ભૂત સંઘઃ ॥ (શંકરાચાર્ય)

પ્રાતર્ ભજામિ મનસો વચસામ્ અગમ્યમ્
વાચો વિભાન્તિ નિખિલા યદનુગ્રહેણ।
યન્નેતિ નેતિ વચનૈર્ નિગમા અવોચુસ્
તં દેવ-દેવમ્ અજમ્ અચ્યુતમ્ આહુર્ અગ્ર્યમ્ ॥ (શંકરાચાર્ય)

પ્રાતર્ નમામિ તમસઃ પરમ્ અર્ક-વર્ણમ્
પૂર્ણં સનાતન-પદં પુરુષોત્તમાખ્યમ્।
યસ્મિન્ ઈદં જગદ્ અશેષમ્ અશેષ-મૂર્તૌ
રજ્જવાં ભુજંગં ઈવ પ્રતિભાસિતં વૈ ॥ (શંકરાચાર્ય)

પ્રણવો ધનુઃ, શરોહ્યાત્મા, બ્રહ્મ તલ્લક્ષ્યમ્ ઉચ્યતે।
અપ્રમત્તેન વેધવ્યમ્ શરવત્ તન્મયો ભવેત્ ॥

(મુંડકોપનિષદ)

ૐકાર રૂપી ધનુષ્યનું આત્મા એ બાણ છે, જેનું લક્ષ્ય બ્રહ્મ છે. (હે માનવી !) જરા પણ પ્રમાદ વગર આ બાણથી વેધન કરી દે અને બ્રહ્મમાં લીન થઈ જા.

વિપદો નૈવ વિપદઃ સંપદો નૈવ સંપદઃ,
વિપદ્ વિસ્મરણં વિષ્ણોઃ સંપન્નારાયણ-સ્મૃતિઃ ॥

(સાંસારિક) દુઃખો એ દુઃખ નથી કે (તે) સુખો એ સુખ પણ નથી. (ખરેખર તો) ઈશ્વરનું વિસ્મરણ તે (એકમાત્ર) દુઃખ છે અને એની (સતત) સ્મૃતિ એ જ સંપત્તિ છે, સુખ છે.

મૂકં કરોતિ વાચાલં, પંગું લંઘયતે ગિરિમ્
યત્ કૃપા તમહં વંદે પરમાનન્દમાધવમ્ ॥

જેની કૃપા મુંગાને વાચા આપે છે, પાંગળાને (ચાલતો કરે છે) ચલાવે છે, પર્વતારોહણ કરાવે છે. તેવા પરમ આનંદ સ્વરૂપ માધવને હું વંદન કરું છું.

ત્વમેવ માતા ચ પિતા ત્વમેવ, ત્વમેવ બંધુશ્ચ સખા ત્વમેવ।
ત્વમેવ વિદ્યા દ્રવિણં ત્વમેવ, ત્વમેવ સર્વં મમ દેવ દેવ ॥

(પાંડવ ગીતા મહાભારત)

હે પ્રભુ ! તમે જ મારા માતા-પિતા છો. મારા ભાઈભાંડુ તથા મિત્ર પણ તમે જ છો. હે મારા દેવ ! મારું જ્ઞાન, મારું ધન-સંપત્તિ. મારું સર્વ કાંઈ એ માત્ર તમે જ છો.

◆

ગુરુવંદના

ૐ અચિંત્યગુરુ શિવ વિજયતે

ૐ નમઃ શિવાય ...(૩)

ૐ જ્ઞાનગુરુ શ્રી દત્તાત્રેય વિજયતે

ૐ શ્રી દત્તાત્રેયાય નમઃ ..(૩)

ૐ કર્મગુરુ શ્રી હનુમંત વિજયતે

ૐ શ્રી હનુમંતાય નમઃ ...(૩)

ૐ આદ્યાશક્તિ શ્રી ત્રિપુરા વિજયતે

ૐ શ્રી ત્રિપુરાયૈ નમઃ ...(૩)

ૐ સિધ્ધગુરુ શ્રી ગોરક્ષનાથ વિજયતે

ૐ શ્રી ગોરક્ષનાથાય નમઃ ...(૩)

ૐ ચિંતનગુરુ શ્રી મકરન્દનાથ વિજયતે

ૐ શ્રી મકરન્દનાથાય નમઃ ...(૩)

ૐ આત્મગુરુ શ્રી સ્વરૂપાનંદ વિજયતે

ૐ શ્રી સ્વરૂપાનંદાય નમઃ ...(૩)

ૐ નમો બ્રહ્મણે વ્યાપિને શાશ્વતાય ...(૩)

◆

ૐ કારની ઉપાસના

આ સાધનાને આપણા શરીરમાં ૐકારનું અવધારણ કહે છે. તેની ક્રિયા નીચે મુજબ કરવાની:

(૧) સુખાસન, પદ્માસન અથવા જે આસન અનુકૂળ આવે તે આસનમાં બેસવું.

(૨) આંખો બંધ કરી, બ્રહ્મરંધ્ર (સહસ્રાર) આગળ અધોમુખી કમળની ધારણા કરી, તેમાં ૐકારની મનોમન સ્થાપના કરવી.

(૩) પછી એવી ધારણા કરવી કે તેમાંથી પ્રેમમય, આનંદમય અમૃતધારાનો પ્રવાહ નીચે તરફ વહી રહ્યો છે અને શરીરના દરેક અંગને એ ભીંજવી રહ્યો છે. શરીરના અણુએ અણુમાં એ પ્રવાહનું સીંચન થઈ રહ્યું છે.

(૪) હવે ચેતનાને મૂલાધારમાં સ્થિર કરવી અને ૐ ઉચ્ચાર સાથે ૐકારની ત્યાં સ્થાપનાકરવી.ૐનો ધ્વનિ લંબાવવો નહિ, પરંતુ પ્રેમપૂર્વક ૐનો ટૂંકો ઉચ્ચાર કરવો.

(૫) પછી સ્વાધિષ્ઠાન ચક્ર ઉપર ૐકારની ધારણા કરી ૐનો ટૂંકો ઉચ્ચાર કરવો. એ જ પ્રમાણે મણિપુર ચક્ર, અનાહત ચક્ર, વિશુદ્ધિ ચક્ર અને આજ્ઞા ચક્ર સુધી, પ્રત્યેક ચક્રમાં ૐકારની ધારણા કરતાં કરતાં ૐનો ધ્વનિ કરતાં જવું. મંડૂક(દેડકો) જેમ કૂદકો મારે છે તેમ એક ચક્રથી બીજા ચક્ર પર ૐકારના ધ્વનિ સાથે ચેતનાને લઈ જવી.

(૬) સહસ્રાર ચક્રમાં થોડી વાર રોકાઇ, ૐનું ધ્યાન ધર્યા પછી, પ્રત્યેક ચક્રમાં ૐના ઉચ્ચાર સાથે ૐકારની ધારણા કરતાં કરતાં આજ્ઞા ચક્રથી શરૂ કરીને, ક્રમે ક્રમે વિશુદ્ધ, અનાહત, મણિપૂર, સ્વાધિષ્ઠાન અને મૂલાધાર ચક્ર સુધી ચેતનાને પાછી લઇ જવી.

(૭) આરોહ-અવરોહ બન્ને વખત અનાહત તથા સહસ્રાર ચક્રમાં જરાવાર અટકવું. (થોડું લાંબુ ધ્યાન કરવું.)

(૮) આરોહ વખતે અનાહત ચક્ર ઉપર ડાબી તરફ ધ્યાન કરવું તથા અવરોહ વખતે તે ચક્ર ઉપર જમણી તરફ ધ્યાન કરવું.

આ પ્રમાણે મૂલાધારથી સહસ્રાર અને સહસ્રારથી મૂલાધાર સુધી ધારણાના આરોહ અવરોહનો એક ક્રમ પૂરો થશે, આવા કુલ ૧૨ આવર્તનો કરવા. ત્યારબાદ ૐકારના વિલંબિત ઉચ્ચારણ સાથે મૂલાધારથી સહસ્રાર અને સહસ્રારથી મૂલાધાર સુધીનું સળંગ આવાર્તન કરવું-આવાં ૩ આવર્તનો કરવાં.

અંતમાં મૂલાધાર ચક્રમાં સમાપ્ત થાય ત્યાર પછી કોઇ પણ જાતની ધારણા કે વિચાર કર્યા વિના શાંતિથી થોડી વાર બેસવું.

◆

ધ્યાન

ૐ સર્વેષાં સ્વસ્તિર્ભવતુ, સર્વેષાં શાન્તિર્ભવતુ
સર્વેષાં પૂર્ણં ભવતુ, સર્વેષાં મંગલં ભવતુ.

સર્વેઽત્ર સુખિનઃ સન્તુ, સર્વે સન્તુ નિરામયાઃ
સર્વે ભદ્રાણિ પશ્યન્તુ, મા કશ્ચિદ્ દુઃખમાપ્નુયાત્.

ૐ પૂર્ણમદઃ પૂર્ણમિદં પૂર્ણાત્ પૂર્ણમુદચ્યતે,
પૂર્ણસ્ય પૂર્ણમાદાય પૂર્ણમેવાવશિષ્યતે

ૐ શાંતિ : શાંતિ : શાંતિ :

નોંધઃ

પૂ.ભાઈએ આપેલ ૐકારની અંતિમ સાધના અનુસાર ઉપરોક્ત ક્રમ પ્રમાણે અત્યારે નંદિગ્રામમાં કરવામાં આવે છે. બાકી ગરૂડપુરાણમાં પૂ.ભાઈએ જ લખેલ સાધનામાં થોડા ફેરફાર છે. જેમકે...

આરોહ વખતે પ્રત્યેક ચક્ર ઉપર ડાબી તરફ ૐકારને સ્થાપિત કરવાનો તથા અવરોહ વખતે પ્રત્યેકમાં જમણી તરફ ૐકાર, ચેતનાને સ્થાપિત કરવાનો ઉલ્લેખ છે.

આખી ૐકારની સાધનામાં ૧૨ આવર્તનો વૈખરી-બોલીને કરાતા ઉચ્ચાર સાથે, ૧૨ ઉપાંશુ એટલે કે હોઠ ફફડાવીને માત્ર તથા ૧૨ મનોમય કરવાનો ઉલ્લેખ છે.

સહસ્રારમાં ઉચ્ચારણ કરવાને બદલે ૐનું ધ્યાન માત્ર કરવા જણાવેલ છે.

સૂર્ય દેવની પ્રાર્થના, સૂર્ય દેવની સમક્ષ
(આગળ પાના નં. ૯ અનુસાર)

◆

યજ્ઞ કર્મ

સવારે ૧૦ વાગ્યે

યજ્ઞ માટે નીચે પ્રમાણેનાં દ્રવ્યોનો ઉપયોગ કરવાનો છે.

૧.	સૂકાં છાણાંની ટીકડી/ ટુકડા	૬.	દુર્વા
૨.	ગાયનું શુદ્ધ ઘી + રૂની વાટ	૭.	કપૂર
૩.	ઉમરો (ઉમરડો)	૮.	જવ
૪.	આકડો(ડાળીઓ)	૯.	સરસવ
૫.	દેવદાર	૧૦.	ગુગળ

સૂચનાઓ :

મુખ્ય વ્યક્તિએ પૂર્વાભિમુખ બેસવાનું છે. બીજા લોકો યજ્ઞ ફરતા બેસી શકે, પણ કોઈએ પશ્ચિમાભિમુખ બેસવું નહિ. બધા જ પુર્વાભિમુખ બેસી શકે તો ઉત્તમ.

યજ્ઞપાત્ર મુખ્ય વ્યક્તિની આગળ રાખવું. મનને શક્ય તેટલું શાંત રાખવું. પાત્રની પ્લેટ પર ત્રણ ગોબર-ટીકડી અને ઘીમાં બોળેલી દિવેટ રાખવી.

ટીકડી પર આકડો, દેવદાર, દુર્વા તથા ઉમરા ઉપર થોડું ઘી નાંખી બધું ગોઠવીને અગ્નિ પેટાવવો.

યજ્ઞની શરૂઆત ૭ વખત ૐકાર તથા વક્રતુંડ મહાકાય... ના મંત્રથી કરવી. ત્યારબાદ કઠોપનિષદના નિમ્નોક્ત ચાર મંત્રોનું ગાન કરવુંઃ

અગ્નિર્ યથૈકો ભુવનં પ્રવિષ્ટઃ રૂપં રૂપં પ્રતિરૂપો બભૂવ
એકસ્તથા સર્વભૂતાંતરાત્મા રૂપં રૂપં પ્રતિરૂપો બહિશ્ચ

જે રીતે જગતમાં વ્યાપ્ત એક જ અગ્નિ અલગ અલગ પદાર્થોના સંબંધમાં તે તે રૂપોને ધારણ કરે છે, એ જ રીતે સર્વ ભૂતોની અંદર રહેનારો અંતર્યામી

એક હોવા છતાં, દરેક રૂપધારીના સંબંધે તે તે સ્વરૂપને ધારણ કરે છે, અને એનાથી બહાર અલિપ્ત પણ રહે છે.

વાયુર્ યથૈકો ભુવનં પ્રવિષ્ટઃ રૂપં રૂપં પ્રતિરૂપો બભૂવ
એકસ્તથા સર્વભૂતાંતરાત્મા રૂપં રૂપં પ્રતિરૂપો બહિશ્ચ

જે રીતે જગતમાં વ્યાપક એક જ વાયુ જગતમાં પ્રવેશ કરીને દુનિયાના અલગ અલગ પદાર્થોના સબંધમાં તે તે રૂપોને ધારણ કરે છે, એ જ રીતે સર્વ ભૂતોની અંદર રહેનારો અંતર્યામી એક હોવા છતાં, દરેક રૂપધારીના સંબંધે તે તે ધારણ કરે છે, અને એનાથી બહાર અલિપ્ત પણ રહે છે.

સૂર્યો યથા સર્વલોકસ્ય ચક્ષુઃ ન લિપ્યતે ચાક્ષુષૈર્ બાહ્યદોષૈઃ
એકસ્તથા સર્વભૂતાંતરાત્મા ન લિપ્યતે લોકદુઃખેન બાહ્યઃ

સર્વલોકના નેત્રરૂપ સૂર્ય જે રીતે સાધારણ નેત્રોના બાહ્ય દોષોથી અલિપ્ત રહે છે, એવી રીતે સર્વભૂતોમાં રહેલો આત્મા બાહ્ય હોવાથી દુન્યવી દુઃખોથી લિપ્ત થતો નથી.

એકો વશી સર્વભૂતાંતરાત્મા એકં રૂપં બહુધા યઃ કરોતિ
તમાત્મસ્થં યેઽનુપશ્યન્તિ ધીરાઃ તેષાં સુખં શાશ્વતં નેતરેષામ્

એક, સર્વને વશ કરનાર, સર્વભૂતોમાં વ્યાપ્ત, એક જ રૂપને અનેકવિધ બનાવનાર હૃદયસ્થ આત્માને જે ધીર લોકો સતત જુએ છે, તેમને શાશ્વત સુખ મળે છે, બીજાઓને નહિ.

◆

આહુતિ

(ઘી, સરસવ, જવ તથા કપૂરની આહુતી આપવી.)

૧. અગ્નિમ્ ઈળે પુરોહિતં યજ્ઞસ્ય દેવ
ઋત્વિજમ્ હોતારં રત્નધાતમમ્ ॥ (ત્રણ વાર)

(હું અગ્નિને, જે પુરોહિત છે, જે દેવતા છે, ઋત્વિજ છે, યજ્ઞના હોતા છે તથા ઉત્તમ સંપત્તિના આપનાર છે, તેમની સ્તુતિ કરું છું.) (ઋગ્વેદ)

ૐ પૃથ્વી સ્થાનીય ભૌમાગ્નયે સ્વાહા...

(ત્રણ વાર બોલવું દરેક સ્વાહા પછી આહુતિ આપવી)

૨. વાશ્રેવ વિદ્યુન્મિમાતિ વત્સં
ન માતા સિષક્તિ યદેષાં વૃષ્ટિરસર્જિ ॥ (ત્રણ વાર)

(તદ્દન નિર્દોષ, માતા ઉપર સંપૂર્ણ આધારિત) વાછરડાને દૂધ ભરેલા આંચળવાળી ગાય ભાંભરીને સામેથી (દૂધ પાવા) બોલાવે છે. (તેમ આપણે જો શુદ્ધ હૃદયથી સંપૂર્ણ શરણાગતિ સ્વીકારીએ તો) અંતરિક્ષમાંથી મરુતો (ઈશ્વર) વરસાદને મુક્ત કરે છે (તેની કૃપાનો વરસાદ વરસાવે છે.) ત્યારે વીજળી તેની પાછળ જાય છે અને ગર્જના કરે છે. (આંતર અગ્નિ પ્રજ્વલિત થઈ Intuition-પ્રકાશરૂપી અંદરનું માર્ગદર્શન આવતું રહેશે.)

ૐ અંતરિક્ષસ્થાનીય વિદ્યુતગ્નયે સ્વાહા...

(ત્રણ વાર બોલવું દરેક સ્વાહા પછી આહુતિ આપવી)

૩. વિશ્વાનિ દેવ સવિતર્ દૂરિતાનિ
પરાસુવ યદ્ ભદ્રં તન્ન આસુવ ॥ (ત્રણ વાર)

(હે વિશ્વ પ્રકાશના દેવ સવિતૃ ! આસુરી બળોને દૂર કરો અને જે કલ્યાણકારી છે તેને લઈ આવો.)

ૐ દ્યૌ સ્થાનીય સાવિત્રી અગ્નયે સ્વાહા...

(ત્રણ વાર બોલવું દરેક સ્વાહા પછી આહુતિ આપવી)

ૐ ત્રિ અગ્નયે નમો નમઃ ॥ (સાત વાર બોલવું:)

થોડી વાર મૌનમાં બેસવું

જ્વાળા શમી જાય/ વિરામ થાય, ત્યારે ગુગળની આહુતિ આપવી.

હરિ ૐ

પૂ. ઈશામાં રચિત યજ્ઞ દેવતાને પ્રાર્થના

હે યજ્ઞદેવતા ! અમે તમારું પૂજન કરીએ છીએ અને ઊંડા ભાવથી તમને પ્રણામ કરીએ છીએ.

તમારા થકી આસપાસનું વાતાવરણ જેમ શુદ્ધ બને છે, તેમ અમારાં મન હૃદય પણ શુદ્ધ બને છે.

તમારો પવિત્ર અગ્નિ અમારી ભૌતિક વૃત્તિઓને ભસ્માવશેષ કરો અને અમારી અંદર રહેલા મહત્ ચૈતન્યની અમને ઝાંખી કરાવો.

અમે અમારા અસ્તિત્વનું રહસ્ય જાણતાં નથી. પૃથ્વી પર અમારો જન્મ શાને માટે થયો છે તેની અમને પૂરી ખબર નથી. અમે અજ્ઞાનમાં છીએ, અંધકારમાં છીએ. હે યજ્ઞદેવતા ! અમારા પર કૃપા કરો કે અમારી અંતર્ગુહામાં નિહિત રહેલી દિવ્યતા આડેનાં સર્વ આવરણો દૂર થાય અને અમારી સત્યની શોધ માટેના માર્ગનું અમને સ્પષ્ટ દર્શન થાય. તમારી અમારા પર સદાય કૃપા વરસતી રહે એવી પ્રાર્થના.

હરિ ૐ