सभी स्वरूपों, सभी सम्बन्धों तथा सभी सुखों के मूल में हे प्रभो, तेरी ही अनन्त महिमा को अनुभव करें। हे दयालु पिता! हम तेरी संतानें तेरे अनुग्रह से, तेरे प्रसाद से, तेरे प्रभाव से व तेरे प्रकाश से सदा प्रकाशित होकर तेरे महत् तेज, दिव्य ज्ञान, कर्म व भक्ति से युक्त रहें। हे प्रभो! हमारी समस्त अपूर्णताओं, क्षुद्रताओं, दुर्बलताओं, क्लेशों, वासनाओं एवं अज्ञान का विनाशकर सदा अपनी शरणागति में हमें रखना।

4. हे जगज्जननि जगदम्बे! हम तेरी संताने इस भारत माता व धरती माता पर फैले समस्त दु:खों, अज्ञान, अभाव, अन्याय व अधर्म का विनाश कर, सर्वत्र तेरा वैभव, न्याय व धर्म की प्रतिष्ठा करके अन्त में सदा-सदा के लिए तेरे अखण्ड, नित्य व शाश्वत आनन्द को प्राप्त करें। हे मात:! इस बार का ये जन्म व जीवन अभ्युदय व नि:श्रेयस को पूर्ण रूप से सिद्ध करने वाला हो जिससे बार-बार होने वाले जन्म-मरण के प्रवाह से मुक्त होकर सदा तुझसे युक्त हो जाएं।

5. हे प्राणेश्वर! प्राणों के साथ तुझ प्रणव, ओंकार की उपासना करते हुए योगबल से हम तेरे दिव्य ज्ञान, दिव्य दृष्टि, दिव्य भाव, श्रद्धाभक्ति व दिव्य कर्म की शक्ति से युक्त होकर दिव्य जीवन जीएं। तेरे यन्त्र बनकर तेरा ही काम करके जीवन व जगत् में तेरा ही सत्य साम्राज्य स्थापित करके समस्त अज्ञान, अन्याय व अभाव को दूर करके सर्वत्र भगवत्ता को प्रतिष्ठित करके अन्त मे तेरे आनन्दधाम में पहुंचे।

इस प्रकार प्रभात संकल्प व ध्यान योग से पूर्ण जागृत आत्मायें तैयार होंगी और उनके माध्यम से धरती पर स्वयं ईश्वरीय शक्ति काम करेगी, मनुष्य अपनी सभी अपूर्णताओं से मुक्त होगा, सर्वत्र भगवत्ता प्रतिष्ठापित होगी, संसार स्वर्ग बनेगा, सब अज्ञान, अभाव, अन्याय, दु:ख, दरिद्रता व अधर्म से मुक्त जीवन जीएंगे, यही हमारे जीवन का व योग का लक्ष्य है।

पतंजलि योगपीठ, हरिद्वार

www.twitter.com/bst_official www.facebook.com/swami.ramdev

E-mail : bharatswabhimanheadoffice@gmail.com, Web : www.bharatswabhimantrust.org

Phone : 01334-240008, 248888, 244107, 246737 Fax : 01334-240664

ओ३म्

प्रभात संकल्प एवं ध्यान योग

प्रभात संकल्प

1. मैं गुरु सत्ता व भागवत सत्ता एवं ईश्वरीय न्याय व्यवस्था में अपनी निष्ठा अखण्ड रखूंगा। मैं गुरु सत्ता व शाश्वत के एक आदर्श प्रतिनिधि के अनुरूप ही अपना सम्पूर्ण व्यवहार व आचरण करूँगा। मैं 24 घंटा ब्रह्मभाव में रहूँगा, मैं सब सम्बन्धों में ब्रह्म सम्बन्ध, सब रूपों में ब्रह्मरूप तथा सब सुखों में ब्रह्मसुख का अनुभव करूँगा। 'ईशावास्यमिदं सर्वम्, 'वासुदेव: सर्वम्', 'सियाराममय सब जग जानी'।

2. मैं अपने जीवन व मन में एक क्षण के लिए भी अज्ञान, अपवित्रता आलस्य व अविश्वास (निराशा) को स्थान नहीं दूँगा। क्योंकि जीवन में दु:ख, दरिद्रता, अशान्ति व दुर्गति के ये ही कारण हैं। 'परोऽपेहि मनस्पाप किमशस्तानि शंससि'। 'अहमिन्द्रो न पराजिग्ये', 'कृतं मे दक्षिणे हस्ते जयो मे सव्य आहित:'।

3. मैं व्यक्ति व समष्टि में अर्थात् व्यक्ति व व्यवस्था में भगवत्ता अर्थात् भगवान् का साम्राज्य व ईश्वरीय न्याय व्यवस्था को प्रतिष्ठापित करने हेतु संकल्पित रहूँगा। सैल्फ रियलाइजेशन एवं कलैक्टिव रियलाइजेशन की साधना के सिद्धान्त में पूर्ण आस्था रखूँगा। इन्द्रं वर्धन्तोऽप्तुर: कृण्वन्तो विश्वमार्यम्। अपघ्नन्तोऽराव्ण:।

4. अपने पूर्वज ऋषि-ऋषिकाओं एवं वीर-वीराङ्गनाओं को आदर्श मानते हुए मेरा यह दृढ़ विश्वास है कि जीवन पर पहला अधिकार भगवान् का है, दूसरा मातृभूमि का तथा तीसरा माता-पिता व गुरु तथा अन्त में मेरा स्वयं का है। अत: हर पल आत्मा में परमात्मा की जो प्रेरणा, पुकार या आदेश उठता है उसी के अनुरूप मैं आचरण करूँगा। अपने पूर्वजों की तरह जीवन जीऊँगा।

5. योग, आयुर्वेद, स्वदेशी, शिक्षा व संस्कारों के द्वारा, निष्काम सेवा से मैं अपने जीवन व जगत् को पुण्यों से प्रकाशित करूँगा।

प्रभात संकल्प के बाद प्राणों के साथ प्रणव का ध्यान करते हुए ध्यान योग से मैं दिव्य जीवन की साधना करूँगा।

ध्यानयोग

ध्यान योग की विधि

1. सिद्धासन या सुखासन में सीधे बैठकर तीन बार ओंकार व गायत्री का अर्थपूर्वक पूर्ण श्रद्धा से जप करना। जो सीधे न बैठ सकें वे शवासन या मकरासन में लेटकर संकल्प से माथे से लेकर पैरों तक पहले पूरे शरीर को दीर्घ व सूक्ष्म श्वसन के साथ शिथिल करने की प्रक्रिया का अभ्यास करें। अज्ञान, अभाव, अपवित्रता, आलस्य, अविश्वास, निराशा तथा इन सबके कारण रोग, वियोग, नुकसान, अपमान व अन्य प्रतिकूलताओं के कारण हमारे शरीर, इन्द्रियों व मन के स्तर पर कई प्रकार का गहरा तनाव, दु:ख व अशान्ति होती है। शिथिलीकरण से हम इस तनाव से पूरी तरह मुक्त होकर रुहानी यात्रा के लिए तैयार हो जाते हैं।

2. ध्वनिरहित दीर्घ व सूक्ष्म श्वास-प्रश्वासों पर ओ३म् का ध्यान करें अर्थात् श्वास लेते समय भी ओ३म् व छोड़ते समय भी ओ३म् का मन ही मन जप करें और प्राण शक्ति के साथ ब्रह्मशक्ति को, ओंकार की शक्ति को अपनी एक-एक कोशिका एवं सम्पूर्ण अस्तित्व में अर्थात् पिण्ड व अन्त में सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड में अनुभव करें। ओंकार का अर्थ है-सर्वरक्षक, सर्वशक्तिमान्, सर्वव्यापक, नित्य, अविनाशी, ज्योतिर्मय, तेजोमय, आनन्दमय व अंतर्यामी भगवान्।

3. जप करते हुए पहले एक मिनट में आठ फिर चार, दो और अन्त में एक श्वास-प्रश्वास चलने लगेगा और स्वाभाविक रूप से हमारा ध्यान लगने लगेगा। इस अवस्था में आकर फिर नासिकाग्र से लेकर हृदय, आज्ञा या सहस्रार किसी भी चक्र में धारणा, ध्यान, समाधि व संयम पूर्वक निरंतर इस योग साधना को करें। इस प्रक्रिया से ध्यान निश्चित रूप से लगने लगेगा। हृदयचक्र या अन्य चक्र में ध्यान लगने के बाद नीचे लिखी प्रार्थना के अनुसार श्रद्धा पूर्वक ध्यान करें और अन्त में पुन: प्राणों व प्रणव पर केन्द्रित होकर ध्यान व समाधि का आनन्द लें। संक्षिप्त ध्यान करना हो तो उठने से लेकर सोने तक जब भी समय मिले श्वासों के साथ तल्लीन होकर दीर्घ व सूक्ष्म श्वास लेते हुए प्राण व प्रणव की साधना अवश्य करें। इससे आपका पूरा जीवन सुख, शान्ति व समृद्धि से युक्त होकर आनन्दमय व योगमय रहेगा। ध्यान योग का अभ्यास प्रभात में प्राणायाम के बाद किया जाए तो अधिक सहज, सार्थक व फलदायी होगा।

प्रार्थना

1. हे प्रभो! तेरे अनुग्रह से मेरा शरीर स्वस्थ, मन संयमी, बुद्धि विवेकवती, हृदय प्रेम से भरा हुआ तथा अहं अभिमान शून्य हो।

2. हे सर्वव्यापक, सर्वरक्षक, सच्चिदानंदस्वरूप, आनन्दमय, ज्योतिर्मय भगवान्! आप अन्तर्यामी को हम हर पल अपने हृदय में अनुभव करें। शुद्धज्ञान, शुद्धकर्म एवं शुद्ध उपासना के द्वारा सदा आपकी शरणागति में रहें।

3. हे करुणामय पिता! हमको पूर्ण विश्वास है कि हमें निमित्त बनाकर तुम ही सर्वत्र प्रकट हो रहे हो। सभी शक्तियों, सम्पूर्ण ऐश्वर्य,