

सूर्य-गायत्री मन्त्र के साथ ध्यान

‘सूर्य-गायत्री’ जिसे ‘आदि-गायत्री’ भी कहा जाता है, एक आवाहन है जिसका सर्वप्रथम उल्लेख भारत के एक प्राचीन ग्रन्थ ‘ऋग्वेद’ में मिलता है। विभिन्न देवताओं को समर्पित सभी गायत्री मन्त्रों में इस मन्त्र को मूल व मुख्य माना जाता है।

यह मन्त्र सूर्य देवता का स्तुतिगान है, जिन्हें सावित्री भी कहा जाता है। विश्व की सभी गतिविधियों को जीवन प्रदान करने व उजागर करने वाला यह प्रकाश, यानी सावित्री सभी की आत्मा — चिति के परम प्रकाश का द्योतक है।

१ जनवरी को ‘एक मधुर सरप्राइज़’ सत्संग में श्रीगुरुमाई ने वर्ष २०१८ के अपने सन्देश — ‘सत्संग’ — का अभ्यास करने के एक तरीके के रूप में सूर्य-गायत्री के साथ ध्यान करना आरम्भ कराया था। आप इस अभ्यास के साथ गहराई से जुड़ सकें, इसलिए इस पृष्ठ पर निम्न जानकारी दी गई है। इस अभ्यास के साथ और गहराई से जुड़ने हेतु आप यहाँ आमन्त्रित हैं।

जब आप ध्यान करेंगे, आप राग विभास में गाया गया सूर्य-गायत्री मन्त्र सुनेंगे। यह राग, सुबह-सुबह होनेवाली पक्षियों की पहली चहचहाहट की तरह, आनन्द और ऊर्जा से भरपूर है।

स्वयं को तैयार करने के लिए एक आरामदायक व स्थिर आसन में बैठ जाएँ। मुक्त रूप से श्वास लेते रहें व अपनी गर्दन की मांसपेशियों को कोमल व लम्बा होने दें। अपने शरीर को खुला व तनावरहित होने दें। जब आप तैयार हों, तब सूर्य-गायत्री मन्त्र के साथ ध्यान करने हेतु दिए गए ‘प्ले’ बटन पर क्लिक करें।

सूर्य-गायत्री मन्त्र

ॐ भूर्भूवः स्वः
तत्सवितुर्वरेण्यं
भर्गो देवस्य धीमहि ।
धियो यो नः प्रचोदयात् ॥

ॐ । हे पृथ्वी, आकाश और स्वर्ग!
हम अपने अन्तर में दिव्य सावित्री अर्थात् सूर्यदेवता की प्रभा को स्थापित करें,
जो फिर हमारे अन्तर-बोध को अनुप्राणित करेंगे ।