

परोपकारी सभा द्वारा निर्धारित

आर्यसमाज की ध्यान पद्धति

(महर्षि दयानन्द, वेद व आर्ष ग्रन्थों के अनुसार)

वैदिक-ध्यान (१५ मिनट का संक्षिप्त प्रारूप)

१. स्थिर आसन (शरीर की शिथिलता, मन की शान्ति)	-१ मि.] (क) ३ मि.
२. ओ३म् व गायत्री मन्त्र	-१ मि.	
३. संकल्प-(आत्मचिन्तन)	-१ मि.	
४. दीर्घ-श्वसन	-१ मि.] (ख) ४ मि.
५. बाह्य-प्राणायाम (ओंकार सहित)	-३ मि.	
६. प्रत्याहार (इन्द्रिय निग्रह)	-१ मि.] (ग) ७ मि.
७. धारणा	-१ मि.	
८. ध्यान=ओ३म्+अर्थ चिन्तन (उच्च स्वर - सर्वव्यापक, मन्द स्वर - सर्वरक्षक, मौन - निर्विकार)	-५ मि.	
९. समर्पण-धन्यवाद-कृतज्ञता	-१ मि.] (घ) ९ मि.

वैदिक-ध्यान (१५ मिनट का विस्तृत प्रारूप)

१. **स्थिर आसन (शरीर की शिथिलता, मन की शान्ति)**- स्थिरता एवं सुखपूर्वक बैठना। सुखासन, स्वस्तिकासन, सिद्धासन, पद्मासन या अन्य किसी ऐसे आसन में बैठना जिसमें स्थिरता भी रह सके व वह सुख-पूर्वक (कष्ट रहित) भी हो। आसन लगा कर संपूर्ण शरीर को शिथिल करना है, तनाव-खिंचाव रहित करना है, मुख पर प्रसन्नता और मन में शान्ति का भाव लाना है। इससे आसन अधिक स्थिर व अधिक सुखपूर्वक हो सकेगा। - १ मिनट
२. **ओ३म् व गायत्री मन्त्र**- ओ३म् के दीर्घ उच्चारण के बाद धीमी गति से गायत्री-मन्त्र का उच्चारण। इसे इच्छानुसार मध्यम स्वर में, मन्द स्वर में या मानसिक रूप से (जिससे भी अच्छी अनुभूति व एकाग्रता होती हो) कर सकते हैं। - १ मिनट
३. **संकल्प**- हे परमात्मन्! मैं विविध दुःखों की निवृत्ति और आनन्द की प्राप्ति के लिए अपने पूर्ण सामर्थ्य से आपका ध्यान करने के लिए आपकी शरण में आया हूँ। मुझे इस कार्य में सफलता मिले, ऐसी कृपा कीजिए। - १ मिनट
४. **दीर्घ-श्वसन**- नासिका से लम्बा गहरा लयबद्ध श्वास सहजता से लेना व छोड़ना। - १ मिनट
५. **बाह्य-प्राणायाम (ओंकार सहित)**- पूरा श्वास भरना, मूलेन्द्रिय को संकुचित कर उसे ऊपर की ओर खींचकर, श्वास को बलपूर्वक एक बार में ही पूरा बाहर फेंकना (किन्तु झटका न लगे), और उसे बाहर ही रोके देना। नाभि के नीचे के भाग को पीछे थोड़ा ऊपर की ओर आकर्षित करना और पेट को सिकोड़ कर पीठ की ओर दबाए रखना। साथ ही मन में ओम् का जप करते रहना। यथाशक्ति श्वास को बाहर ही रोके रखना। फिर पेट व मूलेन्द्रिय को ढीला छोड़ते हुए धीरे से (बिना झटके के) श्वास को अन्दर भरना। एक-दो सामान्य श्वास लेकर पुनः बल पूर्वक उसे बाहर फेंक कर पूर्ववत् बाहर ही रोके रखना। इस प्रकार तीन प्राणायाम करना। तत्पश्चात् कुछ समय तक शान्त बैठना। - ३ मिनट
६. **प्रत्याहार (इन्द्रियों को विषयों से हटाना)**- शरीर को शिथिल रखते हुए, मन को निराकार सर्वव्यापक परमेश्वर के स्मरण में लगाना। यदि इन्द्रियों का शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गंध आदि कोई विषय मन में आ ही जाता है, तो उसे चिंतन का विषय न बनाकर मन को परमेश्वर में ही लगाये रखना। मन से ईश्वर-चिंतन करते रहने पर इन्द्रियों की विषयों में प्रवृत्त होने की वृत्ति शान्त हो जायेगी। - १ मिनट

७. धारणा- नाभि, हृदय, कण्ठ, जिह्वाग्र, भ्रूमध्य, मूर्धा आदि शरीर के किसी एक स्थान पर अन्दर ही अन्दर मन को एकाग्र करना। मन को यहीं टिकाये रखना। - १ मिनट

८. ध्यान=ओ३म् (प्रणव जप)+अर्थ चिन्तन (सर्वव्यापक, सर्वरक्षक, निर्विकार)- नासिका से धीमा लम्बा और गहरा लयबद्ध श्वास लेकर इसी तरह छोड़ते हुए 'ओ३म्' का ऊंचे-स्वर से मधुर उच्चारण, साथ में ईश्वर के सर्वव्यापक अर्थ की भावना। दूसरी बार मन्द-स्वर से मधुर उपांशु उच्चारण, साथ में ईश्वर के सर्वरक्षक अर्थ की भावना। तीसरी बार 'ओ३म्' का श्रद्धापूर्वक मानसिक-जप करना, साथ में ईश्वर के निर्विकार अर्थ की भावना। परमेश्वर को सर्वव्यापक, सर्वरक्षक, निर्विकार रूप में विचारना-स्वीकारना। एक समय में इनमें से किसी एक अर्थ का विचार रखना।

इसी विचार को अधिक गम्भीरता व प्रेम-भक्ति से करते हुए आत्मा को निराकार, सर्वव्यापक, सच्चिदानन्द स्वरूप परमात्मा में निमग्न अनुभव करना। निर्विकार परमात्मा की सन्निधि में स्वयं को निर्विकार करते जाना, निर्विकार रहने की प्रार्थना करना। अपने में शुद्ध, पवित्र, शान्त-स्थिति को अनुभव करना। - ५ मिनट

९. समर्पण-धन्यवाद-कृतज्ञता- 'हे परमेश्वर दयानिधे! आपकी कृपा से जप, उपासना रूप कर्मों को करते हुए हम धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष को शीघ्र प्राप्त हों'। इसके बाद कुछ क्षण अन्तर्मुखी रहते हुए गहन व पूर्ण मौन। अन्त में ईश्वर को धन्यवाद करके एक बार 'ओ३म्' व तीन बार 'शान्ति' का लम्बा धीमा मधुर उच्चारण। - १ मिनट

