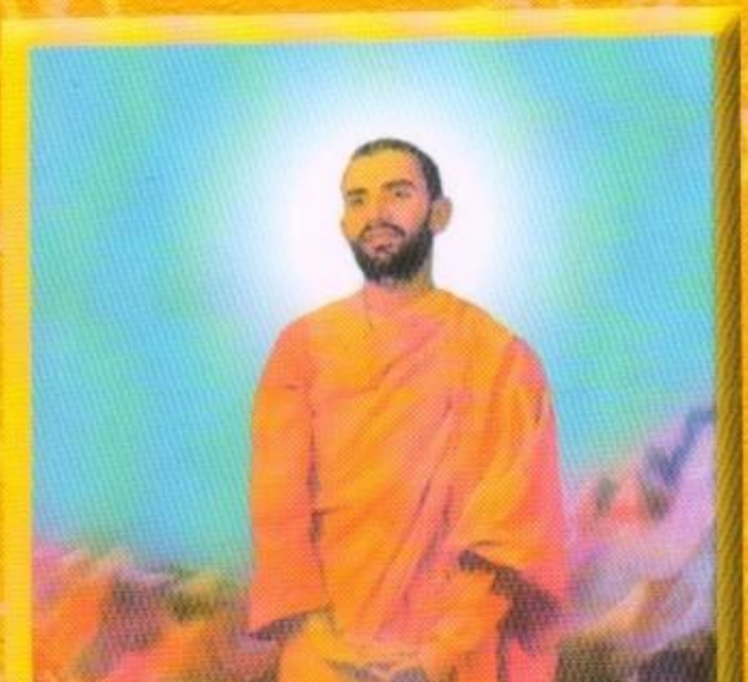
श्रीराम

"दैनिक आवाहन विधि"



भूमिका

हमारे साधना परिवार में जो नए साधक प्रवेश करते हैं उनके लिए यह **''दैनिक आवाहन विधि''** पुस्तिका विशेष रूप से लिखी गई है। पूज्य स्वामी जी की विचारधारा के आधार पर इस पुस्तिका में उपासना का क्रियात्मक रूप संक्षेप में दिया गया है। पूज्य स्वामी जी के शब्दों में ''यह अवरोह पथ के साधकों के लिए है– उनके लिए है जिनका मार्ग निर्विशेष समर्पण का है''।

हमें आशा ही नहीं, अपितु पूर्ण विश्वास है कि यदि साधक भाई–बहिन श्रद्धा एवं विश्वास तथा दृढ़ संकल्प से इसके अनुसार साधना करेंगे तो अवश्य ही उनकी आध्यात्मिक प्रगति होगी। अधिक विस्तृत जानकारी के लिए 'हमारी उपासना' पुस्तक को पढ़कर शंका समाधान कर सकते हैं।

पूज्य गुरुदेव सूक्ष्म रूप में आप सबका मार्गदर्शन करें।

इसी मंगल कामना के साथ!

साधना परिवार

पूजन के लिए आवश्यक सामग्री

1. पूज्य स्वामी जी का चित्र (खड़े पोज़ का चरणों वाला)
2. पूजा की थाली
3. ज्योति का पात्र
4. रूई व शुद्ध घी
5. चिमनी
6. धूप, अगरबत्ती एवं अगरबत्ती स्टैण्ड
7. माचिस
8. पूजा के लिए फूल

अपने लिए सामग्री

1. आसन या रूई की गद्दी जो न बहुत ऊंची हो और न नीची। बैठने के लिए सुविधाजनक हो। यदि फर्श पर बैठने में असुविधा हो तो पीढ़ा, चौकी, स्टूल, अथवा कुर्सी भी ले सकते हैं। ज्योति यथासंभव अपनी आंखों की सीध में हो।
2. माला (जाप के लिए)

उपासना का कम

दिन में कम से कम दो बार प्रातः एवं सायं ध्यान में अवश्य बैठना चाहिए। साधक को अपने बैठने का समय निश्चित करना चाहिए। समय ऐसा रखें जिसे निभाया जा सके, जिस समय कम से कम व्यवधान हो। निश्चित समय पर बैठना चाहिए। इसके लिए प्रमाद व आलस्य को छोड़कर दृढ़ संकल्प होकर बैठ जाना चाहिए। एक दिन भी साधना छोड़ देने से विकास में बाधा पड़ती है। प्रातः ब्रह्ममुहूर्त में तथा सायं सूर्यास्त के साथ ही बैठना अति उत्तम है। प्रातः शुद्ध व स्वच्छ होकर साधना में बैठें। नहाकर बैठें तो उत्तम है, अन्यथा भली प्रकार मुंह–हाथ धोकर भी बैठ सकते हैं। स्वच्छ रहने से ध्यान में मन भी लगता है।

ध्यान का समय एक घण्टा होता है जिसमें प्रारम्भ के 10 मिनट प्रार्थना नमस्कार आदि तथा 40 मिनट का मानसिक मौन राम नाम का जाप और अन्त में 10 मिनट भजन एवं पूर्ति के मन्त्र आदि के लिए होते हैं।

1. सर्वप्रथम अपने मन को समझा बुझा कर शान्त और सौम्य करके उपासना में बैठने के लिए तैयार करें। ऐसा समझें कि प्रभु मेरे पास हैं। वह हर प्रकार से मेरी देख–रेख कर रहे हैं। इसी सान्निध्य की भावना से निष्ठा, विश्वास से बैठें। इसके बाद गुरु–वन्दना करें।

(अ) गुरुर्ब्रह्मा, गुरुर्विष्णुः गुरुर्देवो महेश्वरः।
गुरुः साक्षात् परब्रह्म, तस्मै श्री गुरवे नमः।।
अखंड मंडलाकारं व्याप्तं येन चराचरम्।
तत्पदं दर्शितं येन तस्मै श्री गुरवे नमः।।

ब्रह्मानन्दं परमसुखदं केवलं ज्ञानमूर्तिम्।

द्वन्द्वातीतं गगनसदृशं तत्वमस्यादि लक्ष्यम्।।

एकं नित्यं विमलमचलं सर्वधीसाक्षिभूतं।

भावातीतं त्रिगुणरहितं सद्‌गुरुं तं नमामि।।

अज्ञान तिमिरान्धस्य ज्ञानांजन शलाकया।
चक्षुरुन्मीलितं येन तस्मैं श्री गुरवे नमः।।
ध्यानमूलं गुरुर्मूर्ति पूजा मूलं गुरोर्पदम्।
मन्त्र मूलं गुरुर्वाक्यं मोक्षमूलं गुरुर्कृपा।।

(ब) ले चलो कल्याण मग में,

देव तुम पथ रम्य से।

सब साधनों के बोध से,

सम्पन्न हो तुम हे हरे।

दूर कर दो वक्रता

अग्ने जो हममें है सनी।

बार–बार बहु बार,

तुमको वन्दना हो अग्रणी।

अपूर्णताओं से परे,

पूर्णत्व के शुभ धाम में।

ले चलो हे देव हमको,

अज्ञता से ज्ञान में।

मरणधर्मा हम रहें न,

अमर कर दो हे प्रभो।

सत्य दो शुभ ज्योति दो,

अमरत्व का शुभ दान दो।

(स) जो दिखाता पन्थ प्यारा,
    मार्ग का बन जो उजाला,
जिसने प्रेम का दीप बाला,
    बन गया है जो सहारा,
उसके चरण में झुक रहा है,
    भाव से यह सिर हमारा।
माँ का पावन प्रेम पाकर,
    माँ चरण में सिर नवाकर,
अपना आपा सब गंवाकर,
    शक्ति को जिसने पसारा,
उसके चरण में झुक रहा है,
    भाव से यह सिर हमारा।
माँ चरण में लोटना जिसने सिखाया,
    सर्वस्व अर्पण पाठ है जिसने पढ़ाया,
चिन्ता रहित जिस प्रेम ने हमको बनाया,
    हमको माता की अमर गोदी बिठाया,
उसके चरण में झुक रहा है,
    भाव से यह सिर हमारा।

2. इसके पश्चात् कोई भजन या प्रार्थना जिसमें समर्पण की भावना हो या प्रभु की स्तुति हो, कहें।

प्रार्थना के कुछ भाव दिए जा रहे है। इनमें से कोई भी भाव अपनी इच्छानुसार एक या दो कहे जा सकते हैंः–

- ✶ प्रभो! मुझे अपना सच्चा सेवक बना लें, मुझे अपना सच्चा पुत्र बना लें और अपना पूर्ण यन्त्र बना लें। प्रभो! मुझे पूरी तरह से अपना कर लें और अपने से एक कर लें पूरी तरह से।

- ✶ परम प्रभो! परमेश्वर! मैं तुम्हारी शरण में हूँ। अपनी कृपामयी महाशक्ति को मुझ पर प्रेरित करो। मेरी बुद्धि, मेरा हृदय, मेरे प्राण और मेरी इन्द्रियाँ, सभी शुद्ध हों, सबल हों और दिव्य हों। मैं भीतर तथा बाहर से जग उठूँ। तेरी शक्ति का मुझमें प्रवेश हो।

- ✶ प्रभो! परमपिता! सर्वशक्तिमते! मुझमें सच्ची श्रद्धा को जागृत करो। मुझमें सच्ची भक्ति हो, सेवा की भावना हो। मैं पूरी तरह से तेरे समर्पित हो जाऊँ। तेरी इच्छा ही मेरी इच्छा हो।

- ✶ प्रियतम देव! मेरे प्राणों के प्राण! आ और मुझमें समा जा। आ और मुझे पूरी तरह से अपना कर ले। मैं तेरा हो जाऊँ और तू मेरा हो जाए। मैं तुझ में निवास करूँ पूर्णरूपेण और तू मुझमें।

- ✶ तेरा वरद–हस्त मेरे सिर पर है माँ! और उसी से जीवन मंगलमय है। तेरी ही गोदी मे ंतो खेला करता हूँ रात दिन और तू ही भीतर बैठी लीला करती है।

3. **आवाहनः** आवाहन का अर्थ है आमंत्रित करना। आवाहन के मन्त्र का अर्थ समझते हुए भावना व श्रद्धा से उच्चारण करें। इससे शक्ति का अवतरण शीघ्र ही होने लगता है।

आवाहन मन्त्र :

परमात्म देव श्री राम! तू परम शुद्ध, बुद्ध, नित्य, सर्वशक्तिमान, सच्चिदानन्दस्वरूप, ज्योतिर्मय, एकमेव, अद्वितीय परमेश्वर है। तू परम पुरुष, दयालु, देवाधिदेव है। तुझे बार–बार नमस्कार हो। बार–बार नमस्कार हो। बार–बार नमस्कार हो।

4. प्रभु के आवाहन के पश्चात् यह भावना रखें कि प्रभु आ गए हैं, अतः **नमस्कार सप्तक** बोलकर उन्हें भाव से नमस्कार करेंः–

करता हूँ मैं वन्दना, नत सिर बारम्बार,

तुझे देव परमात्मन्, मंगल शिव शुभकार।

अंजलि पर मस्तक किए, विनय भक्ति के साथ,

नमस्कार मेरा तुझे, होवे जग के नाथ।

दोनो कर को जोड़कर, मस्तक घुटने टेक,

तुझको हो प्रणाम मम, शत–शत कोटि अनेक।

पाप हरण मंगल करण, चरण शरण का ध्यान,

धार करूँ प्रणाम मैं तुझको शक्तिनिधान।

भक्तिभाव शुभ भावना, मन में भर भरपूर,

श्रद्धा से तुझको नमूँ, मेरे राम हजूर।

ज्योतिर्मय जगदीश हे, तेजोमय अपार,

परम पुरुष पावन परम, तुझको हो नमस्कार।

सत्य ज्ञान आनन्दमय, परमधाम श्री राम,

पुलकित हो मेरा तुझे, होवे बहु प्रणाम।

पुलकित हो मेरा तुझे, बारम्बार प्रणाम।।

5. नमस्कार सप्तक में भगवान के रूप–गुण व स्वभाव को जानने से मन श्रद्धा से भर जाएगा और मन लगने लगेगा। इसके बाद तीन बार दीर्घ श्वास लेते हुए **"राम"** नाम का उच्चारण करें। इस समय ऐसी भावना रखें कि चारों ओर राम नाम की गुंजार हो रही है और राम की शक्ति मुझमें आ रही है। उसने मुझे चारों ओर से घेर लिया है। राम नाम का मानसिक मौन जाप प्रारम्भ कर दें। पहले धीरे–धीरे फिर थोड़ा तीव्र गति से। **राम नाम के स्पन्दन सुनने का प्रयत्न करिए।** जैसे 'माँ' की इच्छा होगी, धीरे या तीव्र वेग से राम नाम चलेगा। यदि मन में संकल्प उठने लगें तो उनकी उपेक्षा करके राम नाम की गुनगुनाहट की ओर ही ध्यान दें। आपने 'माँ' को आवाहन करके बुलाया है उसके सामने किसी अन्य विचार को महत्व न दें। विचारों को हटाने में समय व्यर्थ न करें। अपने आपको पूरी तरह से माँ के हाथों में सौंप दें।

6. जाप की समाप्ति : 40 मिनट के मौन जाप के बाद फिर तीन बार दीर्घ श्वास में ''राम'' का उच्चारण करें।

सर्व मंगलमांगल्ये, शिवे सर्वार्थसाधिके।
शरण्ये त्र्यम्बके गौरी, नारायणि नमोऽस्तु ते।

अथवा

सब मंगल में मंगल रूपे, शिवस्वरूपे।
सब अर्थों की साधक हो तुम, जननी रूपे।।

त्रिनेत्रवती हो, शरणदायिनी।
हे माँ गौरी, हे नारायणी।।
तव चरणन में नत यह माथा।
बार–बार अभिनत यह माथा।

7. अन्त में पूर्ति के समय कोई एक भजन या दोहे बोलने के पश्चात् निम्नलिखित श्लोक बोलें:–

(अ) सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद् दुःखभाग्भवेत।।
न त्वहं कामये राज्यम्, न स्वर्गम् ना पुनर्भवम्।
कामये दुःखतप्तानाम्, प्राणिनामार्तिनाशनम्।।

अथवा

जगती सुखी हो सर्वदा, नैरोग्य को पावें सभी।
अनुभूतियाँ मंगलमयी हों, न दुःखी होवें कभी।।
न करूँ कामना राज्य की, न स्वर्ग की अपवर्ग की।
देव कामना दुःखी जनों के क्लेश के उत्सर्ग की।।

(ब) त्वदिष्टं भवतु गोविन्द
त्वदिष्टं भवतु गोविन्द
त्वदिष्टं भवतु गोविन्द

अथवा

तेरी इच्छा पूर्ण हो माँ।
सब विषय में सब समय में,
सर्वथा परिपूर्ण हो माँ,
तेरी इच्छा पूर्ण हो माँ।

तन में मेरे मन में मेरे,
बुद्धि में भी पूर्ण हो माँ
तेरी इच्छा पूर्ण हो माँ।
आत्मा में बाह्य जग में,
कण कण में परिपूर्ण हो माँ।
तेरी इच्छा पूर्ण हो माँ।

ओम् शान्ति, शान्ति, शान्तिः

इसी भाँति दोनों समय नियम से करते रहेंगे तो प्रभु की कृपा से ध्यान में सफलता अवश्य मिल जायेगी।

।। श्री राम ।।

ध्यान में सहायक मन्त्र

1. मूकं करोति वाचालं पंगुं लंघ्यते गिरिम्
   यत्कृपा तमहं वन्दे परमानन्दमाधवम्।

2. यं ब्रह्मा वरुणेन्द्र रुद्रमरुतः स्तुन्वन्ति दिव्यैस्तवै
   वेदैः सांगपदक्रमोपनिषदैर्गायन्ति यं सामगाः।
   ध्यानावस्थित तद्गतेन मनसा पश्यन्ति यं योगिनो
   यस्यान्तं विदुः सुरासुरगणा देवाय तस्मै नमः।

3. शान्ताकारं भुजगशयनं पद्मनाभं सुरेशं
   विश्वाधारं गगनसदृशं मेघवर्णं शुभांगम्।
   लक्ष्मीकान्तं कमलनैनं योगिभिर्ध्यानगम्यम्
   वन्दे विष्णुं भवभयहरं सर्वलोकैकनाथम्।।

4. वन्दे रामं सच्चिदानन्दं, परम पावनं प्रियतमरूपम्
   परमेश शुभ–शक्ति स्वरूपं सर्वाधारं महासुखदं
   वन्दे रामं सच्चिदानन्दं।

5. शरणागत जन पालक शरणं विघ्नहरं महासुखदं
   परम पद्य मंगलारविंदं वन्दे रामं सच्चिदानन्दं।

6. शान्तं शाश्वतमप्रमेयमनघं निर्वाणशान्तिप्रदं
ब्रह्माशम्भुफणीन्द्रसेव्यमनिशं वेदान्तवेद्यं विभुम्
रामाख्यं जगदीश्वरं सुरगुरुं मायामनुष्यं हरिं।
वन्देऽहं करुणाकरं रघुवरं भूपालचूड़ामणिम्।।
नान्या स्पृहा रघुपते हृदयेऽस्मदीये
सत्यं वदामि च भवानखिलान्तरात्मा
भक्तिं प्रयच्छ रघुपुंगव निर्भरां मे
कामादिदोषरहितं कुरु मानसं च।।

7. वन्दे बोधमयं नित्यं गुरुं शंकररूपिणम्
यमाश्रितो हि वक्रोऽपि चन्द्रः सर्वत्र वन्द्यते।

8. ॐ त्र्यम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम्
उर्वारुकमिव बन्धनात् मृत्योर्मुक्षीय माऽमृतात्।

9. या देवी सर्वभूतेषु भक्ति रूपेण संस्थिता
नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमो नमः।

10. या देवी सर्वभूतेषु मातृ रूपेण संस्थिता
नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमो नमः।

11. सृष्टि स्थिति विनाशानां शक्तिभूते सनातनि
गुणाश्रये गुणमये नारायणि नमोऽस्तु ते।

12. देवि प्रपन्नार्तिहरे प्रसीद

प्रसीद मातर्जगतोऽखिलस्य।

प्रसीद विश्वेश्वरि पाहि विश्वं

त्वमीश्वरी देवि चराचरस्य।।

13. त्वमेव माता च पिता त्वमेव

त्वमेव बन्धुश्च सखा त्वमेव।

त्वमेव विद्या द्रविणं त्वमेव

त्वमेव सर्वं मम देव देव।।

14. असतो मा सद्गमय तमसो मा ज्योतिर्गमय

मृत्योर्माऽमृतं गमय।

ध्यान में सहायक भजन

1. मेरा समर्पण स्वीकार हो माँ!

बना मुझको अपना करूँ तेरी सेवा
तेरे ही चरणों का इक प्यार हो माँ!
मेरा समर्पण स्वीकार हो माँ!

मेरे कष्ट सारे हैं कल्याण के द्वार
मेरी प्रेम वीणा का यह तार हो माँ!
मेरा समर्पण स्वीकार हो माँ!

तू है शुद्ध निर्मल, तू है प्रेम आगार
हर एक श्वास में ये ही झन्कार हो माँ!
मेरा समर्पण स्वीकार हो माँ!

तेरे प्रेम मे कर दूँ उत्सर्ग जीवन
यह जीवन का जीवन में ही सार हो माँ!
मेरा समर्पण स्वीकार हो माँ!

जिऊँ तेरी खातिर, मरना भी यूँ हो
मेरा सीस चरणों पे न्यौछार हो माँ!
मेरा समर्पण स्वीकार हो माँ!

2. ज्योति जगा दे प्रेम की माँ,

यह ह्दय दीपक बनाकर।

सरलता का स्नेह भर दे,

त्याग की बाती बनाकर।

ज्योति से तू भस्म कर दे,

वासना का मल भरा जो।

क्षीण कर दे इस अहं को,

चेतना अपनी खिला कर।

आकर समा जा इस तरह तू,

तू रहे तू ही रहे माँ।

तू दिखे तू ही दिखे बस,

सब जगह सब कुछ घटे जो।

3. मैय्या बरस बरस रस वारी,

बूंद बूंद पर तेरे जल की जाऊँ मैं बलिहारी।

नदी सरोवर सागर बरसे, लागीं झरियाँ भारी,

मेरे अंगना भी तू बरसे, अतुल कृपा उर धारी।

तू बरसे मैं जी भर न्हाऊँ रोम–रोम तव वारी,

सौम्य रूप में लय हो जाऊँ, अपना आप बिसारी।

मैय्या बरस बरस रस वारी।

4. दयामय मंगल–मन्दिर खोलो।

जीवन–पथ अति दुष्कर स्वामी,

द्वार पड़ी हूँ तेरे।

आश्रित जन हूँ आश्रय दीजै

यही कामना मोरे।

नाम मधुर तव रटूँ निरन्तर

शिशु संग प्रेम से बोलो।

दिव्य–तृषातुर आयो बालक

प्रेम मधुर रस घोलो।

5. उतरो माँ हे बन अवतार,

उतरो जीवन में साकार।

नूतन जग अभिनन्दित हो,

प्राणों में तू स्पन्दित हो।

गौरवमय महिमान्वित हो,

रोम–रोम आनन्दित हो।

तव चरणों में अभिनन्दन,

स्वीकृत होवे प्रेमागार।

जीवन–नाव लगाने पार,

बन आओ तुम खेवनहार

उतरो माँ हे बन अवतार,

उतरो जीवन में साकार।

6. करुणामय करुणा की वृष्टि कर दो,

व्याकुल खिन्न हृदय में,

प्रेम अमिय रस भर दो,

कण–कण में बस कर मैय्या,

जन–मन उज्ज्वल कर दो

मम मन निर्मल कर दो,

मम अन्तर विकसित कर दो।

7. हम बालक तुम्ह माय हमारी,
पल पल माहिं करो रखवारी।
विषय ओर जावन नहीं देवो,
ढुरि–ढुरि जाउँ तो गहि गहि लेवो।
निशदिन गोदी ही में राखो,
इत–उत वचन चितावन भाखो।।
हम बालक..............

मैं अनजान कछू नहिं जानूँ,
बुरी भली को नहिं पहचानूँ।
जैसा–तैसा तुम ही चीन्हव,
गुरु है ध्यान खिलौना दीन्हव।
हम बालक.............

दृष्टि तिहारी ऊपर मेरे,
सदा रहूँ मैं शरणी तेरे।
इच्छा तिहारी ही से जीऊँ,
नाम तिहारो अमृत पीऊँ।
हम बालक..............

मारो झिड़को तो नहिं जाऊँ,
सरकि सरकि तुम ही पै आऊँ।
चरणदास है सहजो दासी,
हो रक्षक पूर्ण अविनासी।
हम बालक..............

8. दे माँ! निज चरणों का प्यार!

पूर्ण प्रेम दे अमर स्नेह दे,
अविरल भक्ति एक ध्येय दे,
पूजा करूँ सदा मैं तेरी,
दे माँ! अटल भक्ति उपहार।
दे माँ! निज चरणों का प्यार!

तुझको जानूँ, तुझको मानूँ,
तुझ पर ही निज जीवन वारूँ,
ध्यान रहे तेरा ही निशदिन,
दे माँ! सुमिरन का आधार।
दे माँ! निज चरणों का प्यार!

हृदय अभीप्सा से जागृत हो,
वरद हस्त मेरे सिर पर हो,
दिव्य प्रेम से ओतप्रोत हो,
यह जीवन का पारावार।
दे माँ! निज चरणों का प्यार!

9. मेरे गुरुदेव चरणों पर

सुमन श्रद्धा के अर्पित हैं,

तेरी ही देन है जो है

वही चरणों में अर्पित है।

न प्रीति है प्रतीति है,

न ही पूजन की शक्ति है,

मेरा यह तन मेरा यह मन

मेरा जीवन समर्पित है,

मेरे गुरुदेव...........

मेरी इच्छाएँ हों तेरी,

मेरे सब कर्म हों तेरे,

तेरे चरणों में हे गुरुवर

मेरा कण–कण समर्पित है।

मेरे गुरुदेव..........

तुम्हीं हो भाव में मेरे,

पुकारों में विचारों में

तेरे चरणों में हे गुरुवर

मेरा सर्वस्व अर्पित है।

मेरे गुरुदेव चरणों पर

सुमन श्रद्धा के अर्पित हैं।

10. तुम शरणाई आयो ठाकुर

तुम शरणाई आयो जी।

उतर गयो मेरे मन का संशय,

जब तेरो दर्शन पायो ठाकुर

जब तेरो दर्शन पायो जी।

तुम शरणाई.........

अनबोलत मेरी विरथा जानी

अपना नाम जपायो ठाकुर

अपना नाम जपायो जी।

तुम शरणाई.........

दुःख नाठे सुख सहज समाए

आनन्द–आनन्द गुण गायो ठाकुर

आनन्द–आनन्द गुण गायो जी।

तुम शरणाई.........

बाँह पकड़ कढ़ लीन्हो जन अपने

अन्ध–कूप ते माया जी।

कह नानक गुरु बन्धन काटे

बिछुड़त आन मिलायो ठाकुर

बिछुड़त आन मिलायो जी।

तुम शरणाई.........

11. जीवन का मैनें सौंप दिया, सब भार तुम्हारे हाथों में।
उद्धार पतन अब मेरा है, सरकार तुम्हारे हाथों में।।

हम तुमको देव नहीं भजते, तुम हमको फिर भी नहीं तजते।
अपकार हमारे हाथों में, उपकार तुम्हारे हाथों में।।

हममें तुममें बस भेद यही, हम नर हैं तुम नारायण हो।
हम हैं संसार के हाथों में, संसार तुम्हारे हाथों में।।

दृग 'बिन्दु' बनाया करते हैं, एक सेतु विरह के सागर में।
जिससे हम उतरा करते हैं, उस पार तुम्हारे हाथों में।।

आरती के पश्चात् (सामूहिक जाप में)

ज्योति से ज्योति जगा मेरे राम।
ज्योति से ज्योति जगा दे राम।।

प्रेम की ज्योति जगा मेरे राम।
प्रेम की ज्योति जगा दे राम।।

शक्ति की ज्योति जगा मेरे राम।
शक्ति की ज्योति जगा दे राम।।

ज्ञान की ज्योति जगा मेरे राम।
ज्ञान की ज्योति जगा दे राम।।

भक्ति की ज्योति जगा मेरे राम।
भक्ति की ज्योति जगा दे राम।।

श्रद्धा की ज्योति जगा मेरे राम।
श्रद्धा की ज्योति जगा दे राम।।

सेवा की ज्योति जगा मेरे राम।
सेवा की ज्योति जगा दे राम।।

ध्यान की ज्योति जगा मेरे राम।
ध्यान की ज्योति जगा दे राम।।

नाम की ज्योति जगा मेरे राम।
नाम की ज्योति जगा दे राम।।

।। श्री राम ।।

आत्म निवेदन के पद

अवगुन किये तो बहु किये, करत न मानी हार।
भावै बंदा बख़्शिये, भावै गरदन मार।।

एक सहारा एक बल, आतम एक अधार।
जो नहिं पकड़हु बाहँ तो कौन लगावै पार।।

बड़ा भरोसा बल बड़ा बड़ी आस बिस्वास।
बड़ा जान शरणै पड़ा एक तिहारी आस।।

गुरु पितु माता स्वामि तुम जाउँ कहां तजि तोहि।
अबलौं भटक्यों बहुत प्रभु शरण लेहु अब मोहि।।

भलो बुरो जैसो कछु मैं तेरो सुत माय।
निज जन जानि सम्हारियो सब अपराध भुलाय।।

हम आये तुम्हरी सरन मन में आस लगाय।
भगति तिहारि मिलेगी जनम सफल हो जाय।

स्वामी मोहि न बिसारियो लाख लोग मिल जाहिं।
हमसे तुमको बहुत हैं तुमसा हमको नाहिं।।

मैं अपराधी जनम का नख सिख भरो विकार।
तुम दाता दुःख भंजना मेरी करो सम्हार।।

मो सम दीन न दीन हित तुम्ह समान रघुबीर।
अस बिचारि रघुबंस मनि हरहु बिषम भव भीर।।

अर्थ न धर्म न काम रुचि गति न चहउँ निरबान।
जनम जनम रति राम पद यह बरदान न आन।।

रोम रोम में तू रमे मेरे मोहन राम।
अमृतमय शिवरूप तू है मुदमंगल धाम।।

बार बार बर मागउँ हरषि देउ श्रीरंग।
पद सरोज अनपायनी भगति सदा सतसंग।।

भक्ति दान मोहे दीजिए गुरु देवन के देव।
और नहीं कछु चाहिए निसिदिन तुमरी सेव।।

बन्दउँ गुरु पद कंज कृपासिंधु नर रूप हरि।
महा मोह तम पुंज जासु बचन रबि कर निकर।।

चौपाइयाँ

मोरें तुम्ह प्रभु गुर पितु माता। जाउँ कहाँ तजि पद जलजाता।।

मोरे सबइ एक तुम्ह स्वामी। दीनबन्धु उर अंतरजामी।।

जेहि बिधि नाथ होइ हित मोरा। करहु सो बेगि दास मैं तोरा।।

मंगल भवन अमंगल हारी। द्रवउ सो दसरथ अजिर बिहारी।।

अब प्रभु कृपा करहु एहि भाँती। सब तजि भजनु करौं दिन राती।।

दीन दयाल बिरिदु संभारी। हरहु नाथ मम संकट भारी।।

जाउँ कहाँ तजि चरण तिहारे। जय गुरुदेव दयानिधि प्यारे।।

मोरि सुधारिहि से सब भाँती। जासु कृपा नहिं कृपा अघाती।।

विशेषः हमारी उपासना में भजन–संकीर्तन अपना विशेष स्थान रखते हैं। भावों को जाग्रत करने के लिए, धारणा को बनाने एवं स्थिर रखने के लिए, भगवान की समीपता को प्रतीत करने के लिए ये विशेष उपयोगी होते हैं।

।। श्री राम ।।

"राम के जाप के साथ अपने भीतर तथा बाहर राम नाम स्पन्दन अनुभव करने चाहिए। यह अनुभव करना चाहिए कि रोम–रोम से राम प्रतिध्वनित हो रहा है, स्पन्दित हो रहा है। हमारे ऊपर राम नाम की वर्षा हो रही है। हमारे रोम–रोम में राम नाम प्रवेश कर रहा है। हम भीतर तथा बाहर से राममय हैं"

स्वामी रामानन्द साधना परिवार

साधना धाम

सन्यास रोड, कनखल (हरिद्वार) 249408

उत्तराखण्ड, भारत

फोनः 01334–240058

मो0 एवं व्हाट्सअपः 8273494285

ई–मेलः sadhnadham@sadhnaparivar.in

वेबसाइटः www.sadhnaparivar.in