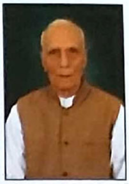
योगम् शरणम् गच्छामि

भारतीय योग संस्थान (पंजी)

योगाश्रम एवं अनुसंधान केन्द्र

मंगलम् प्लेस, सैक्टर-3, रोहिणी, दिल्ली-110085, दूरभाष : 279 3421-25, फैक्स : 2794 3424



श्रद्धेय स्व. प्रकाश लाल जी
(संस्थापक)

गायत्री-मन्त्रोच्चारण

ऊँ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि।
धियो यो नः प्रचोदयात्।

अर्थ ''हे प्राण, पवित्रता और आनन्द के देने वाले प्रभु आप सर्वज्ञ और सकल जगत् के उत्पादक हैं। हम आपके उस उत्तम, पापविनाशक व ज्ञान-स्वरुप तेज का ध्यान करते हैं, जो हमारी बुद्धियों में प्रकाशित रहता है। आप सदैव हमारी बुद्धियों में प्रकाशित रहें और हमें सत्कर्मों की ओर प्रेरित करते रहें।''

प्रार्थना

ऊँ असतो मा सदगमय। ऊँ तमसो मा ज्योतिर्गमय।
ऊँ मृत्योर्माऽमृतं गमय। सर्वेषां स्वस्तिर्भवतु। सर्वेषां शान्तिर्भवतु।
सर्वेषां मंगलं भवतु। सर्वेषां पूर्णम् भवतु।
लोकाः समस्ताः सुखिनो भवन्तु, सर्वे भवन्तु सुखिनः॥ सर्वे सन्तु निरामयाः
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु। मा कश्चिद् दुःखभाग्भवेत्॥

हे प्रभु! मुझे असत्य से सत्य की ओर ले चल। मुझे अन्धकार से प्रकाश की ओर ले चल। मुझे मृत्यु से अमृत की ओर ले चल। सभी स्वस्थ हों। सबको शान्ति मिले। सबका भला हो। सबको पूर्णता मिले। सारे लोक सुखी हों। सब सुखी हों। सब निरोग हों। सब भला देखें, कोई दुःखी न हो।

मृत्युंजय मंत्र

ऊँ त्र्यम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम्।
उर्वारुकमिव बन्धनान्मृत्योर्मुक्षीय माऽमृतात्।

तीन नेत्रों वाले, उत्तम गंध से युक्त तथा उत्तम स्वास्थ्य प्रदान करने वाले, भगवान शिवजी की हम पूजा करते हैं। जैसे खरबूजा पूरी तरह पक जाने पर स्वतः आपनी डाल से अलग हो जाता है, वैसे ही हम पूर्ण जीवन पाने के उपरांत बिना कष्ट के अमरत्व प्राप्त करें।

शान्ति पाठ

ऊँ द्यौः शान्तिरन्तरिक्ष ꣳ शान्तिः, पृथिवी शान्तिरापः, शान्तिरौषधयः शान्तिः।
वनस्पतयः शान्तिर्विश्वेदेवाः, शान्तिर्ब्रह्म शान्तिः, सर्व ꣳ शान्ति, शान्तिरेव शान्तिः,
सा मा शान्तिरेधि। ऊँ शान्तिः शान्तिः शान्तिः॥

स्वर्ग लोक में शान्ति हो, अंतरिक्ष में शान्ति हो, पृथ्वी में शान्ति हो, जल में शान्ति हो, औषधियाँ शान्त हों, वनस्पतियाँ (वृक्षादि) शान्त हों, विश्व के देव शान्त हों, ब्रह्मदेव शान्त हों, सर्वत्र शान्ति हो, शान्ति भी शान्त हो, वह मुझे भी शान्ति दे। (शान्ति शान्ति शान्ति) अर्थात् आध्यात्मिक, आधिभैतिक एवं अधिदैविक तीनों प्रकार की शान्ति हो।