गिरनार ध्यान सेवा चैरिटेबल ट्रस्ट गिरनार तलेटी, जूनागढ़, गुजरात

गिरनार ध्यान सेवा संस्थान

ध्येयवाक्य घर-घर ध्यान, हर घर सेवा

संस्थान का परिचय

गिरनार ध्यान सेवा संस्थान ध्यान, आध्यात्मिक साधना और निःस्वार्थ सेवा को दैनिक जीवन से जोड़ने की पहल है। इसका उद्देश्य है कि हर परिवार अपनी दिनचर्या में ध्यान के लिए समय निकाले और अपनी क्षमता के अनुसार दूसरों की देखभाल व सहायता करे।

गिरनार धाम का महत्व

गिरनार धाम साधना, तप और तीर्थयात्रा की परंपराओं से जुड़ा है। संस्थान गिरनार की आध्यात्मिक विरासत का परिचय जन-जन तक पहुँचाना चाहता है और तीर्थयात्रियों व साधकों को इसकी प्राकृतिक और धार्मिक स्थलों की देखभाल के लिए प्रेरित करता है।

गुरुजी की दृष्टि

ध्यान गुरु रघुनाथ गुरुजी संस्थान के अध्यक्ष, गिरनार धाम के प्रचारक तथा ध्यान, पर्यावरण और अध्यात्म के शोधकर्ता हैं। उनकी दृष्टि है कि ध्यान और सेवा घर-घर पहुँचें और सात्त्विकता, नैतिकता तथा करुणा परिवार और समाज के व्यवहार में दिखाई दें। गुरु के मार्गदर्शन और आशीर्वाद तथा ईश्वर के प्रति श्रद्धा के साथ साधना करना इस प्रयास की प्रेरणा है।

दृष्टि और मिशन

दृष्टि ऐसा समाज जहाँ नियमित ध्यान, नैतिक जीवन और परस्पर देखभाल लोककल्याण, विश्व कल्याण और विश्व शांति में योगदान दें।

मिशन PET Meditation, नाद ध्यान, गौ ध्यान और नामस्मरण का परिचय घरों व समुदायों तक पहुँचाना, गिरनार धाम की साधना-परंपराओं का प्रचार-प्रसार करना और लोगों को सेवा में भाग लेने के अवसर देना।

ध्यान, नामस्मरण और सेवा



ध्यान और साधना

PET Meditation (Positive Emotional Thoughts) सकारात्मक विचार, सकारात्मक भाव और नैतिक आचरण को जीवन में अपनाने पर बल देता है।

नाद ध्यान में स्थिर बैठकर सहज श्वास के साथ झरने, पक्षियों और कोयल की आवाज़, बाँसुरी, तानपुरा, मंजीरा, घंटी, भजन या कीर्तन जैसे बाहरी नाद को ध्यान से सुना जाता है। साधना की परंपरा में इसके बाद ध्यान भीतर की ओर जाता है, जिसे अनाहत नाद की ओर बढ़ना कहा जाता है। **नाद सुनो, ध्यान में डूबो।**

गौ ध्यान शांत वातावरण में गौ के पास सम्मानजनक दूरी से बैठकर किया जाता है। **नामस्मरण और पारायण** में ईश्वर के नाम का जप और श्रद्धापूर्वक गुरु चरित्र, नवनाथ या स्वामी चरित्र का पाठ शामिल है।

सेवा के उद्देश्य

दिव्यांगजनों की गरिमा, सुगमता और सहभागिता को ध्यान में रखकर सहयोग देना। गौ सेवा में चारे, पानी और देखभाल में सहयोग करना। अन्नदान के माध्यम से जरूरतमंदों को सम्मानपूर्वक भोजन उपलब्ध कराना और परिवारों को सेवा में सहभागी बनाना।

Girnar Dhyan Seva Sansthan

Motto · Meditation in Every Home, Service in Every Household

About the Sansthan

Girnar Dhyan Seva Sansthan brings meditation, spiritual practice and selfless service into daily life. It encourages every household to make time for meditation and to care for others in ways that suit its abilities and circumstances.

The Significance of Girnar Dham

Girnar Dham is a place of pilgrimage and spiritual practice. The Sansthan introduces visitors and practitioners to its spiritual heritage and encourages respectful care for the natural surroundings and sacred places of Girnar.

Guidance of Dhyan Guru Raghunath Guruji

Dhyan Guru Raghunath Guruji is the president of the Sansthan, an advocate for Girnar Dham, and a researcher in meditation, the environment and spirituality. His vision is for meditation and service to reach every home, with sattvic values, ethical conduct and compassion reflected in everyday life. The Sansthan draws inspiration from the guidance and blessings of the guru and from faith in divine grace.

Vision

A society where regular meditation, ethical living and care for one another contribute to the well-being of all and to world peace.

Mission

Bring PET Meditation, Nada Dhyan, Gau Dhyan and devotional remembrance to households and communities. Share the spiritual traditions of Girnar Dham and create opportunities for people to take part in selfless service.

Meditation and Community Service



Meditation and Devotional Practice

PET Meditation (Positive Emotional Thoughts) encourages positive thinking, positive emotions and ethical living.

Nada Dhyan begins with a steady posture, natural breathing and attentive listening. A waterfall, birdsong, flute, tanpura, hand cymbals, bells or devotional singing can support the practice. In this tradition, attention then turns inward toward Anahata Nada, the inner sound. Listen to the sound and immerse yourself in meditation.

Gau Dhyan invites practitioners to sit quietly at a respectful distance from a cow. Naamsmaran and Parayan include repetition of the divine name and devotional reading of the Guru Charitra, Navnath or Swami Charitra.

Service Objectives

Support persons with disabilities with dignity, accessibility and participation in mind. Contribute to the welfare of cows through fodder, water and care. Offer meals respectfully to people in need through Annadaan and encourage households to participate in community service.