



ध्यान-रूपक

ओजस्तेजोद्युतिधराय दुर्मुर्षणाय आदिरूपाय
कालकालाय उन्मादाय गुहाय अलोकाय निरंजनाय
सर्वलालसाय भूतसंभवाय विद्यानेत्राय अवधूताय
चंद्रांशवे आत्मवासिने जीवनात्मकाय कालाक्षिणे
महाकल्पाय आधिण्याधिहराय प्रकाशाय त्यागवपुषे
एतानि अमृतनामानि प्रातरुत्थाय यः पठेत् स तस्य स्मरण
मात्रेण ध्यान कर्म सुलभम् भवति नात्र संशयः ॥

ध्यानाला बसताना पद्मासनात बसल्यानंतर एकदा स्तोत्र पठण केल्यानंतर
स्वतःच्या अंगावरून ३ वेळा हात फिरविणे. याने ध्यान करण्याचा मार्ग सुलभ होतो.