

श्रमण संघ हो अविचल मंगल

# शिव ध्यान धारा

वर्ष-4, अंक-2, सितम्बर 2017, मूल्य रु. 20/-



पूज्य शिवाचार्य हीरक जन्म जयन्ती के पावन प्रसंग पर  
अनंत-अनंत वंदन अभिनंदन एवं हार्दिक-हार्दिक शुभकामनाएं!

वन्दनकर्ता : गुरु पद्म-अमर शिष्य मण्डल



## मोह कर्म को क्षय करने की कला शाश्वत सुख का मार्ग : आत्म ध्यान

- अरिहंत आराधिका निशा जैन

1. आप आत्मा हैं, आप आत्मा, आप आत्मा हैं। सारे पर का चिंतन, इस देह की, इन इन्द्रियों की पकड़ को छोड़ दो। अपने स्वरूप में अपने को स्थित कर लीजिये। हर श्वास के साथ अपने में गहरे उतर जाइये।
2. अनंत सुख आपके पास है, आपके भीतर है। अनंत सुख को आत्मसात् करने के लिए इन्द्रियों की सुकुमालता को छोड़ना होगा। इस पकड़ को तोड़ना होगा, इस ममत्व का त्याग करना होगा।
3. वर्तमान में भले आप किसी भी आसन में हैं। इन्द्रियों की पकड़ को छोड़ दो। इस देह के मध्य जो आप शुद्ध आत्मा हैं, जो आपका शुद्ध स्वरूप है जिसमें केवल ज्ञान है, उसे पकड़ लो यानि अपने में अपने को स्थिर कर लो। गहरे-गहरे अपने भीतर उतर जाओ।
4. जैसेही प्रमाद आयें, मूर्च्छा आयें, पुनः अपने को सुझाव देना और इन्द्रियों को सुकुमालता को छोड़ देना, देह की सुकुमालता को छोड़ देना। पूरे प्रयोग में हर समय आपका होश में बीते। आत्मा, आप सिर्फ आत्मा है, मात्र आत्मा, मात्र आत्मा।
5. आप आत्मा हैं, साढ़े तीन हाथ की काया में, आप एक शुद्ध आत्मा हैं। आप वह हैं, जो जन्म और मरण से सर्वथा भिन्न है। यानि जिसका जन्म नहीं, जिसकी मौत नहीं, जिसका संयोग नहीं, जिसका वियोग नहीं, जिसको भूख और प्यास नहीं, जिसकी पसंद और न पसंद नहीं, जिसका शत्रु और मित्र नहीं। जिसका रंग और रूप नहीं, जिसे वेदना, संवेदना नहीं, जिसे गर्मी या सर्दी नहीं। जिसके पास इन्द्रियां नहीं, भाषा और मन भी नहीं, जिसे आग जला न सके, जिसे पानी बहा ने सके। आप वह शाश्वत सत्य हैं।
6. सारे उपसर्ग इस देह को हैं। आपको नहीं, आपको हानि और लाभ भी नहीं, यश और अपयश भी नहीं। आपकी कोई निंदा नहीं कर सकता, कोई आपकी प्रशंसा नहीं कर सकता।
7. आप और हम एक जैसे हैं। हम बड़े या आप छोटे, आप छोटे या हम बड़े, ऐसा नहीं है, जो हम हैं वही आप हैं, जो आप हैं, वो ही हम हैं। आप सभी साधकों के भीतर वही सत्य है। हमारे भीतर वही सत्य है। हम सब एक जैसे हैं। आपके, हमारे, हम सबके भीतर अनंत ज्ञान, अनंत दर्शन, अनंत सुख, अनंत शक्ति है। आप और हम दोनों ही निराकार हैं, अगुरु-लघु स्वभाव वाले हैं।
8. देह से भिन्न आत्मा जिसे देखा नहीं जा सकता, जो इन्द्रियों से परे है, हम सभी अपनी अवगाहना को सिद्धशिला में अटल करेंगे। अपने इस बाहर की देह को देखिये, अपने इस हाड़-मांस से अपना मन गुजारिये। ये पिंजरा पुद्गलों से बना है। आयुष्य कर्म पूर्ण होने पर ये पिंजरा पुद्गलों में मिलेगा। आप देह नहीं हैं। आप हाड़-मांस रक्त का देह नहीं हैं आप ये पिंजरा नहीं हैं। अपने स्वभाव में आओ। सर के सिरे से पांव अंगूठे तक इस पिंजरे को सिर्फ देखो। ये आप का निवास स्थान है। ये निवास स्थान शाश्वत नहीं है। आयुष्य कर्म के आधार पर टिका है।
9. आप आत्मा इस निवास स्थान में रहते हुए इससे सर्वथा भिन्न हैं। आप आत्मा हैं, आत्मा हैं। सारी पकड़ को छोड़ दो। देखो आपके और मुक्ति के मध्य में क्या बाधक बना है?

**APPLE SILK MILLS PVT. LTD.**

Manufacturers of:  
**EXCLUSIVE FANCY SAREES**

TM. NO. 722412

Y-1185/86, Ground Floor, Surat Textile Market, Ring Road, Surat-395 002  
Ph:2322278, 2367868, 6611588,6611577.



[www.applefashion.in](http://www.applefashion.in)

info: [sales@applefashion.in](mailto:sales@applefashion.in)



श्रमण संघीय चतुर्थ पट्टधर  
आचार्य सम्मट पूज्य  
श्री शिवमुनिजी महाराज  
के चरणों में शत शत वंदन

**ASHOK - MANJU  
PRACHI - SHETAL  
& MEHTA FAMILY**

# *Suchi* INDUSTRIES LTD.

**HOUSE OF WORLD CLASS EMBROIDERY**

**Corporate House :**

SUCHI HOUSE  
Near Kinnary Cinema, Ring Road,  
SURAT-395 002. Gujrat (INDIA)  
Ph.: +91-261-3201730, 2336968  
Fax : +91-261-2313119  
Website : [www.suchifashion.com](http://www.suchifashion.com)  
E-mail : [info@suchifashion.com](mailto:info@suchifashion.com)

**Factory :**

Block No. 111, Kadodara Bardoli Road,  
Village : Bagumara, Tal. Palsana  
Dist. SURAT.  
Tele. : 02622-324849





॥ श्री सीमंधर स्वामीने नमः ॥  
आत्मज्ञानी सद्गुरु युगप्रधान  
आचार्य सम्राट पूज्य श्री शिवमुनि जी म.सा. के  
हीरक जन्म जयंती पर्व  
पर आस्था पुरुष के चरणों में  
कोटि-कोटि वन्दन-अभिनन्दन!



**Maan Aluminium Ltd.**

ISO 9001-2008

Winner of Export Excellence Award

"NIRYAT SHREE AWARD by President of India"

Head Office :

4/51, 1st Floor, Asafali Road, New Delhi-110002

Contact : 011-40081800

E-mail : [info@maanaluminium.in](mailto:info@maanaluminium.in) • Website : [www.maanaluminium.com](http://www.maanaluminium.com)

**Regards**

Ravinder Nath Jain  
Chairman and MD

**Manufacturing**

Plot No. 67/A, Sector No. 1,  
Industrial Area, Pithampur,  
Distt. Dhar (M.P.)

स्वामी : अखिल भारतवर्षीय श्वेताम्बर स्थानकवासी जैन श्रमण संघीय श्रावक समिति  
एफ-3/20, रामाविहार, ओंकारधाम रोड, माजरी-कराला रोड, दिल्ली-110081  
मुद्रक, प्रकाशक एवं संपादक : श्री मुन्नालाल जैन, ए-3/120, सै. 5, रोहिणी, दिल्ली-110085,  
मुद्रित : स्वास्तिक ऑफसेट एम-120, नवीन शाहदरा, दिल्ली-110032 द्वारा