DCP Licensing F 2/S-35/PRESS 2014 TITLE CODE : - DELBIL07925

वर्ष : एक अंक : 1 अगस्तः 2014 मूल्य : 20 रुपये

शिव ध्यान धारा

श्रमण संघीय युगप्रधान आचार्य भगवन् श्री शिवमुनि जी महाराज के शुभ आशीर्वाद से

श्रमण संघीय मंत्री योगीराज श्री शिरीष मुनि जी महाराज के दिशा निर्देशन में

संपादक

श्री मुन्नालाल जैन–09210485716

ए–3/120, सेक्टर–5, रोहिणी, दिल्ली–85

1. सुज्ञ, विज्ञ, विद्वानों व लेखकों से अपनी कृतियां प्रकाशनार्थ भेजने का अनुरोध है।

2. कृतियां कागज के एक ओर सुस्पष्ट लिखित या टंकित और संक्षिप्त भेजने का कष्ट करें।

3. सभी संघ अपने क्षेत्रों में समाचार पूर्व मास की 30 तारीख तक भेजने का श्रम करें तत्पश्चात् प्राप्त समाचार अगले अंक में ही स्थान पा सकेंगे।

4. लेखक से संपादक की सहमति आवश्यक नहीं है।

कृतियां भेजने का पता :

शिव ध्यान धारा

ए–3/120, सेक्टर–5, रोहिणी, दिल्ली–85

फोन न. 09210485716

Email – mlaljain@yahoo.com

अनुक्रमणिका

	शीर्षक	पृष्ठ सं.
1.	**संपादक की कलम से**–मुन्नालाल जैन	3
2.	**शिव संदेश**–आचार्य सम्राट पू. श्री शिवमुनि जी म.	4
3.	**अरिहंत वाणी**–वीतराग साधिका निशा जैन	5
4.	**मैंने ध्यान-पद्धति क्यों अपनाई** –आचार्य सम्राट पूज्य श्री शिवमुनि जी म.	6
5.	**चातुर्मासिक स्वर्णिम कार्यक्रम**	7
6.	**आत्म-स्मरण में प्रतिज्ञा**–आचार्य श्रीमद्विजय केशरसूरि जी म.	8
7.	**ध्यान क्यों**–शिव वाणी से उद्धृत	9
8.	**ध्यान और शून्य भाव**–शिव वाणी से उद्धृत	10
9.	**गहरे उतरो**–शिव वाणी से उद्धृत	11
10.	**Get to the Right Road**–Dev Atithi	13
11.	**What is the Self Meditation**	14
12.	**आत्म-ध्यान साधना शिविर**	16

स्वामी : अखिल भारतवर्षीय श्वेताम्बर स्थानकवासी जैन श्रमण संघीय श्रावक समिति, F-3/20, रामा विहार, ओंकार धाम रोड, माजरी कराला रोड, दिल्ली–81, **मुद्रक एवं प्रकाशक :** श्री सतीश जैन, 347-SFS अपार्टमेंट, अशोक विहार, फेज–4, दिल्ली–52, **संपादक :** श्री मुन्नालाल जैन, A-3/120, सै. 5, रोहिणी, दिल्ली–85 **मुद्रित :** स्वास्तिक ऑफसेट, M-120, नवीन शाहदरा, दिल्ली–32 द्वारा।

श्री महावीराय नमः　　　　　　　　　　श्री सीमंधर स्वामिने नमः

जय आत्म　　*जय आनन्द*　　*जय देवेन्द्र*　　*जय शिव*

श्रमण संघीय पदाधिकारी मुनिराजों के नाम

श्रमण संघ के चतुर्थ पट्टधर
युग प्रधान, आगम अतिधन्वा,
आचार्य सम्राट् डा. श्री शिवमुनि जी महाराज

उपाध्याय

श्री मनोहर मुनि जी महाराज 'वाचनाचार्य'
श्री विशाल मुनि जी महाराज 'वाचनाचार्य'
श्री मूलचंद जी महाराज
श्री रमेश मुनि जी महाराज
श्री जितेन्द्र मुनि जी महाराज
श्री प्रवीण ऋषि जी महाराज
श्री रवीन्द्र मुनि जी महाराज

प्रवर्तक

श्री रूपचंद जी महाराज 'रजत'
श्री रमेश मुनि जी महाराज
श्री कुन्दन ऋषि जी महाराज
श्री सुमन मुनि जी महाराज
श्री रतन मुनि जी महाराज
श्री गणेश मुनि जी महाराज
श्री मदन मुनि जी महाराज
श्री प्रकाश मुनि जी महाराज 'निर्भय'

महामंत्री

श्री सौभाग्य मुनि जी महाराज 'कुमुद'

मंत्री

श्री शिरीष मुनि जी महाराज
(शिवाचार्य मुख्य सचिव)
श्री महेन्द्र ऋषि जी महाराज
श्री आशीष मुनि जी महाराज
श्री कमल मुनि जी महाराज 'कमलेश'

सलाहकार

श्री सुमति मुनि जी महाराज
श्री सहज मुनि जी महाराज
श्री सुकन मुनि जी महाराज
श्री सुरेश मुनि जी महाराज 'शास्त्री'
श्री तारक ऋषि जी महाराज
श्री रमणीक मुनि जी महाराज
श्री दिनेश मुनि जी महाराज
श्री विनय मुनि जी महाराज 'भीम'
श्री राम मुनि जी महाराज 'निर्भय'

प्रवर्तिनी

श्री यश कुंवर जी महाराज
श्री प्रभा कुंवर जी महाराज
श्री चंदना जी महाराज

Visit us our website : www.jainacharya.org　www.shivacharyaji.org
Email : shivacharyaji@yahoo.co.in　shivacharyaji108@yahoo.com
Facebook : http://www.facebook.com./shivmuni　join shivmuniji sms to 567678
Twitter : http://www.twitter.com/jainacharya　Our Contact No. : 93501-11542
Blogger : http://acharyashivmuni.blogspot.in/　**Android App** : JAINACHARYA
YouTube : jainacharyaji

संपादक की कलम से..........

मुन्ना लाल जैन, *संपादक*

समादरणीय पाठक वृंद, सादर जय जिनेन्द्र!

भाव अर्पित तव चरण में हे श्रेष्ठ पावन ज्ञान धारी। चरण वंदन से तुम्हारे पुण्य ज्योति जगती हमारी।। पाने ध्येय को, ज्ञानपथ से, शब्द अंकुरित हो उठे हैं। शिव ध्यान धारा के प्रथम अंक में मोती बन ये खिल उठे हैं।।

युगों-युगों से धर्म की ध्वजा गगन-चुम्बी आकाश में लहरा रही है। ज्ञान पिपासु प्राणियों का मार्ग प्रशस्त करने हेतु यह ध्वजा प्रज्ज्वलित दीप के समान कार्य कर रही है। इसके प्रकाश में अपनी ज्ञान पिपासा को शांत करने हम सद्गुरु आत्मज्ञानी श्रेष्ठ संतों और साधुजनों के चरणों में बैठकर उनकी अमृतमयी वाणी से निर्झर अमृत का पान करते हैं। ये श्रेष्ठ अवसर हमें वर्षावास के चातुर्मासकाल में अनायास ही उपलब्ध हो जाता है।

ये काल चतुर्विध संघ के लिए आत्मसाक्षात्कार का अति उत्तम समय है। जितना भी अधिक हम साधना में गोते लगायेंगे उतना ही आत्मगत अनुभव हमें प्राप्त होता चला जायेगा। हम अपने लक्ष्य शिवत्व को प्राप्त करने को आगे बढ़ते हैं। इसके लिए परमज्ञानियों ने शुद्ध सामायिक को अपनाने के लिए हमें दिशा निर्देश दिये हैं। जिससे हम भाव सामायिक में उतरकर अपने लक्ष्य को प्राप्त करते हैं। आधुनिक काल में काल का चक्र भी तीव्र गति से चल रहा है। समय की गति में वैज्ञानिक अनुसंधानों ने मानव को अनेक सुविधा के साधन उपलब्ध कराकर भौतिकवादी बना दिया है।

परिणामस्वरूप मानव स्वयं से व धर्म से पृथक् होता जा रहा है। वह तनावपूर्ण जीवन व्यतीत करने के लिए मजबूर है। इसके लिए अगर कोई उपाय है तो वह है मात्र भावपूर्ण शुद्ध सामायिक करना। ज्ञानियों ने शुद्ध सामायिक की स्थिति को प्राप्त करने के लिए तथा कालचक्र के इस दुष्प्रभाव से बचने के लिए 'ध्यान' को अति आवश्यक बताया है। यह ध्यान मात्र एक दिन या कुछ समय के लिए नहीं बल्कि इसकी उपस्थिति सतत् बहने वाली नदी की धारा के समान बनी रहनी चाहिये। इसके लिए परम श्रद्धेय आत्मज्ञानी सद्गुरु आचार्य सम्राट पूज्य श्री शिवमुनि जी म.सा. ने ध्यान के अनेक प्रयोग स्वयं साधकर ऐसी ध्यान विधियों का अनुसंधान किया है। जो साधक को आत्मबोध की ओर ले जाती हैं तथा साधक को स्थितप्रज्ञ की दशा तक ले जाती हैं। आचार्य भगवन् श्री शिवमुनि जी म.सा. के इन आत्म-ध्यान प्रयोगों का जन सामान्य को भी लाभ प्राप्त हो इसके लिए हम एक नया प्रयास कर रहे हैं। इस प्रयास में आचार्य भगवन् के पावन आशीर्वाद से, श्रमण संघीय मंत्री श्री शिरीष मुनि जी के दिशा-निर्देशन में तथा कवि हृदय श्री शुभम् मुनि जी के शुभ प्रत्यनों से अखिल भारतवर्षीय श्वेतांबर स्थानकवासी जैन श्रमण संघीय श्रावक समिति के स्वामित्व में एक मासिक पत्रिका का शुभारम्भ कर रहे हैं। इस पत्रिका का पावन नाम है-**शिव ध्यान धारा।**

इस का प्रथम अंक आपके पावन कर कमलों में अध्ययनार्थ प्रस्तुत है। मैं आपको विश्वास दिलाता हूँ कि-इस पत्रिका का एक-एक शब्द आध्यात्मिक ऊर्जाओं से परिपूर्ण होगा। अध्ययनमात्र से ही आपके हृदय में एक नई चेतना का जन्म होगा और आप स्वत: ही ''ध्यान'' के प्रयोगों को अपने जीवन में धारकर ध्यान की सतत् बहने वाली धारा द्वारा शिवत्व को प्राप्त करने के दुर्लभ मार्ग को अपनायेंगे।

प्रयास हमारा होगा और प्रयोग आपके।

इस पत्रिका द्वारा आगम समत्त गूढ़ और गहन रहस्यमयी विषयों को भी जन साधारण के उपयोग के लिए सरल सरस भाषा एवं सहज भावों द्वारा प्रस्तुत करने का प्रयत्न किया जायेगा।

शिव संदेश

–युगप्रधान आचार्य सम्राट पू. श्री शिवमुनि जी महाराज

जैन दर्शन में तप का अत्यधिक महत्व है। मुक्ति का मार्ग सम्यक् दर्शन, सम्यक् ज्ञान, सम्यक् चारित्र सम्यक् तप है। सम्यक् दर्शन अर्थात् सत्य का दर्शन, सत्य का बोध, सत्य के प्रति आस्था। सत्य की प्रतीति। सत्य क्या है? जो पूर्व में भी था, वर्तमान में भी है, भविष्य में भी रहेगा। उस तत्व पर आस्था वह सत्य है आत्मा। उसके अस्तित्व का बोध हो, उसकी समझ प्राप्त करना ही सम्यक् ज्ञान है। स्व तत्व का ज्ञान, शब्दों में नहीं है। आत्म-ध्यान से आत्म-दर्शन की प्राप्ति होती है। श्रुत-ज्ञान संकेत मात्र है। खोज अपने में स्व तत्व में करनी है। इस खोज का नाम ही सम्यक् चारित्र है। इस सत्य की प्रतीति, अनुभव व समझ के पश्चात उसे आत्मसात् करना, उसमें रमण करना ही चारित्र है।

आत्मबोध से आस्था परिपक्व होती है। ज्ञान से शंका दूर होती है। निःशंक होकर पुरुषार्थ होता है। चारित्र से नवीन कर्म का बंधन रुकता है। परन्तु कर्म क्षय करने के लिए साधक को तप करना अनिवार्य है। बाह्य तप से देहासक्ति टूटती है व अन्तर तप से आत्मा के चारों ओर लगे कर्मों को क्षय किया जाता है। कषाय टूटते हैं। वीतरागता की साधना पुष्ट होती है।

इस माह में पर्वाधिराज पर्व पर्युषण प्रारंभ हो रहे हैं। पर्युषण का अर्थ है–चारों ओर से लगे कर्मों को भस्मी-भूत करना, नष्ट कर देना। पर्युषण पर्व आत्मशुद्धि का पर्व है। आत्म निरीक्षण आत्म-परीक्षण, आत्म-चिंतन एवं आत्मा में रमण करने का सुन्दर अष्ट दिवसीय पर्व है।

अष्ट दिन, अष्ट कर्म को नष्ट करके आत्मा के अष्ट गुण को प्रकट करना यही साधक का, साधु-साध्वी, श्रावक-श्राविका का लक्ष्य रहना चाहिए। संवत्सरी पर्व पर वर्ष भर का प्रायश्चित्त तप कर आत्म-शुद्धि की जाती है। तथा प्रत्येक जीव के प्रति क्षमा, मैत्री भाव का अविर्भाव होता है, उसकी तरंगें पूरे विश्व में फैलानी होती हैं। ऐसी तरंगों से विश्व में मैत्री भाव बढ़ेगा व अनादि का वैर भाव समाप्त होगा। पर्युषण पर्व में बाह्य व आन्तरिक तप से अपनी आत्म-शुद्धि कर जीवन को सफल बनायें।

अरिहंत वाणी

–वीतराग साधिका निशा जैन

प्र.1. जीव का किस पर अधिकार है?

उत्तर: ''मैं आत्मा हूं। जीव तत्व अलग है और अजीव तत्व अलग है। दोनों कभी एक हो नहीं सकते। उदय कर्म के अधीन दोनों का संयोग हुआ। समय आयेगा दोनों का वियोग होगा। आत्मा का देह पर अधिकार नहीं। देह का आत्मा पर अधिकार नहीं।''

''जो तत्व सबसे अधिक निकट थे, जिनसे सबसे ज्यादा मोह था, उन पर भी जीवात्मा का अधिकार नहीं है। तो संसार के किसी व्यक्ति, वस्तु, स्थान पर अधिकार कैसे हो सकता है। यही मिथ्यात्व है।''

''मिथ्यात्व पर को स्व जानना ।
सम्यक्त्व पर को पर जानना, स्व को स्व जानना ।।''

''हे आत्मन् ! अपने स्वरूप को जानो। आत्मा देह का नहीं है। ये मात्र एक संयोग है, दोनों जुदा-जुदा तत्व हैं। जीव और अजीव तत्व दोनों एक हो नहीं सकते।''

प्र.2. कौन सी श्वासें सार्थक हैं?

उत्तर: ''जो श्वासें अजीव की पकड़ में तथा अजीव के मोह में बीत रही हैं वो कर्म आश्रव की हैं। जो श्वासें जीव तत्व के लिए, आत्म रमण की, आत्म चिंतन की हैं, वो निर्जरा की हैं।'' वो सांसें सार्थक हैं।

प्र.3. सिद्धशिला जाने का मार्ग कौन-सा है?

उत्तर: ''जो आज तक सिद्धशिला पहुंचे हैं। उनका आत्मतत्व इसी हाड़-मांस-रक्त की देह में मौजूद था। वही पांच इन्द्रियां थीं। उन्होंने आत्मतत्व को मात्र बुद्धि तक सीमित नहीं रखा, कहने और सुनने तक सीमित नहीं रखा। उन्होंने आत्मतत्व को आत्मसात् किया।'' वे सिद्धशिला पहुँचे।

प्र.4. सत्य में कौन-कौन से गुण हैं इसमें जीने से क्या होता है?

उत्तर: ''आत्मा में अनंत शक्ति है। आत्मा में अनंत ज्ञान और अनंत दर्शन है। आत्मा निराकार है। आत्मा अगुरु-लघु स्वभाव वाला है। आत्मा पांचों इन्द्रियों से पार है और इसकी अवगाहना को सिद्धशिला में अटल करना है। बस इस सत्य में जियें। कर्म की निर्जरा इसी सत्य में जीने से है।''

प्र.5. क्या सत्य को समय में बांधा जा सकता है?

उत्तर: सत्य को पल दो पल के लिए बांधा नहीं जा सकता। इसे अड़तालीस मिनट की समय सीमा में बांधा नहीं जा सकता। इस सम्यक्त्व को इतना पुष्ट कीजिए कि आने वाला एक भी श्वास आश्रव से न जुड़ पाये।''

प्र.6. अपने जीवन का निरीक्षण कैसे करें ?

उत्तर: देखो कहां है तुम्हारा अटकाव। कहां उलझ गये हो। कहां अटक गये हो। आज दिन तक पांचों इन्द्रियों के विषयों को पूर्ण करने में कितनी श्वासें लगाई। ऐसी श्वासें क्या ऐसे भवों-भव लगा दो, कुछ हाथ नहीं लगेगा। कितने-कितने घण्टे प्रमाद किया, निद्रा में गये। एक दिन में 8 से 10 घण्टे प्रमाद की उस स्थिति में जाते हैं जहां पूरी तरह जीव-जीव के स्वरूप को भूल जाता है। कैसे कटेंगे कर्म, कैसे होगी निर्जरा। प्रमाद के समय प्रमाद, निद्रा के समय निद्रा, भूख के समय भोजन। देह की हर आवश्यकता को पूरा करोगे तो कैसे टूटेगी सुकुमालता। कितनी रातें निद्रा में चली गई, कितना प्रमाद किया।

OO

मैंने ध्यान पद्धति क्यों अपनाई

–युगप्रधान आचार्य सम्राट पू. श्री शिवमुनि जी म.

मैंने 30 वर्ष की आयु में जैन भागवती दीक्षा धारण की थी। अपने गुरुदेव पूज्य श्री ज्ञान मुनि जी म.सा. के चरणों में बैठकर घण्टों-घण्टों जैन आगमों का अध्ययन किया। जिससे सैद्धान्तिक रूप से तत्व की जानकारी हुई। साधु धर्म की समाचारी, भिक्षा ग्रहण विधि, वस्त्र धारण व ग्रहण विधि, स्वाध्याय विधि, पात्र परिमार्जन व संलेखना विधि का ज्ञान व तप आदि अन्य तात्विक क्रियाओं से संबंध स्थापित किया। धर्म के विनय आदि गुणों को धारण कर स्वाध्याय को सुदृढ़ बनाया। भजन, जाप, कीर्तन, स्तुति व स्मरण में मन को लगाया। परन्तु सब करने के पश्चात् भी मैं आत्मा का साक्षात्कार नहीं कर सका। और बाहर का मोह अन्दर जागृत होता रहा। लक्ष्य से दूर चलता गया। क्योंकि अब तक की समस्त क्रियायें मात्र पुण्य का बंध करने के लिए थीं। कर्म निर्जरा कम थी।

एक दिन मैंने चिंतन किया कि जिस लक्ष्य की साधना के लिए मैंने यह मानव देह धारण की है उस लक्ष्य प्राप्ति से मैं भटक रहा हूँ। मेरा यह साधु वेश धारण करना भी मात्र द्रव्य का प्रदर्शन-भर है। भाव के स्तर पर मैं बहुत पीछे हूँ। चिंतन आगे बढ़ा। विचार धारा बदली और मन बनाया कि द्रव्य, क्षेत्र, काल, भाव को दृष्टिगत रखते हुए हमें जैन जगत को एक नई दिशा देनी चाहिये। और उस दिशा को देने के लिये पहले स्वयं को उस दिशा से पूर्ण रूप से परिचित कराना होगा। अत: उस दिशा की ओर मैं आगे बढ़ा। और वह दिशा थी 'आत्म ध्यान की दिशा।'

इस 'ध्यान' साधना की उपलब्धि के अनेक प्रयोग किये। अनेक धर्म गुरुओं के दिशा-निर्देश में उनके द्वारा 'ध्यान' के बताये अनेक प्रयोग किये। महीनों-महीनों लगातार ध्यान की गहराइयों में उतरा। अन्त में मेरे अन्दर ज्ञान की एक नई किरण उदय हुई। उस किरण के उज्ज्वल प्रकाश में मैंने देखा कि 'मैं कौन हूँ'।

ध्यान साधना में अनुभव हुआ कि 'मैं एक शुद्ध आत्मा हूँ'।

इस स्थिति का अनुभव करना ही प्रत्येक जीव का लक्ष्य है। वह स्थिति 'आत्म-ध्यान द्वारा ही प्राप्त की जा सकती है।

मैंने इस ध्यान पद्धति को आगम से जोड़ा। आगमों के मंथन से जो नवनीत प्राप्त किया तो पाया कि भगवान महावीर व अन्य तीर्थंकरों ने 'आत्म ध्यान' के माध्यम से ही केवल ज्ञान व केवल दर्शन पाया। अत: स्व और पर के कल्याणार्थ मैंने

'आत्म ध्यान' को अपनाया। वास्तव में 'ध्यान साधना एक उच्च कोटि की आध्यात्मिक क्रान्ति है। इसकी साधना से सैद्धान्तिक ज्ञान की श्रेष्ठता को प्रायोगिक अनुभव बनाया जा सकता है। जो कार्य वर्षों में साध्य है वह कुछ क्षणों में ही प्राप्त किया जा सकता है।

मैंने अनुभव किया कि आत्म-ध्यान द्वारा ही कर्मों की निर्जरा है। अन्य प्रकार के धार्मिक अनुष्ठान जप, तप, स्तुति, माला जाप, स्मरण, दान, शील आदि से आत्मबोध के बिना पुण्य ही अर्जित किया जा सकता है लेकिन पुण्य भी आत्मा का बंधन मात्र ही है।

मैं यह नहीं कहना चाहता कि मनुष्य को जप, तप, स्तुति, दान, शील, स्मरण, माला जाप नहीं करने चाहिए, शास्त्रों का अध्ययन नहीं करना चाहिये बल्कि मैं कहता हूँ कि अवश्य करने चाहिए क्योंकि ध्यान साधना के लिए ये साधन के रूप में निमित्त बनते हैं। लक्ष्य हमारा आत्म साधना ही होना चहिये। अन्य धार्मिक क्रियायें गौण रखकर आगे कदम बढ़ाना चाहिये।

'आत्म-ध्यान' की इस उच्च क्रान्ति में कुछ विरोध भी सामने आये। कई विद्वान साथियों ने कहा कि यह आगम सम्मत्त नहीं है। मैंने सारे विरोधों को शान्ति से सहन करते हुए यही कहा कि यदि भगवान महावीर की साधना 'ध्यान' की साधना नहीं है तो मैं मिथ्यात्व फैला रहा हूँ। लेकिन मेरा अनुभव है कि तीर्थंकरों की साधना, अरिहंतों की साधना मात्र 'आत्मध्यान' साधना पर ही खड़ी है। उसी आत्म ध्यान साधना द्वारा ही सर्वज्ञान सम्पन्न होकर उनकी वाणी से जिनवाणी के रूप में आगम प्रवाहित हुए। इन आगमों के आधार पर ही जैन दर्शन का उदय हुआ।

अत: यह स्पष्ट है कि जैन दर्शन का सम्पूर्ण आधार 'आत्मध्यान' साधना ही है। जन सामान्य के उद्धार के लिए एवं स्व कल्याण के लिए इसे अपनाकर मैं सघन आत्म-तोष अनुभव कर रहा हूं।

जिसका एक मात्र उदेश्य है -

- सबका मंगल हो।
- सबका भला हो।
- सबका शुभ हो।
- सब अपने अंतिम लक्ष्य मुक्ति को प्राप्त करें।
- सबको आत्मिक वैभव व सम्पन्नता प्राप्त हो।

OO

चातुर्मासिक स्वर्णिम कार्यक्रम

♦	23 अगस्त	पर्वाधिराज पर्युषण प्रारम्भ
♦	30 अगस्त	महापर्व संवत्सरी
♦	6 सितम्बर	आत्म शुक्ल जन्म जयंती (सामूहिक एकासन दिवस)
♦	17 सितम्बर	श्रावक समिति का वार्षिक अधिवेशन प्रात: 10.00 से 1.00 बजे तक
♦	18 सितम्बर	आत्म ज्ञानी सद्गुरुदेव, युगप्रधान आचार्य सम्राट पूज्य श्री शिवमुनि जी म.सा. का 73वां जन्मोत्सव
♦		सामूहिक आत्म-ध्यान एवं जाप दिवस

आत्म-स्मरण में प्रतिज्ञा

प्रस्तुति : आचार्य श्रीमद्विजय केशरसूरि जी म.

प्रस्तुति सुखे दुःखे महारोगे, क्षुधादीनामुपद्रवे।
चतुर्विधोपसर्गे च, कुर्वे चिद्रूप चिन्तनम् ।।1।।

''सुख में, दुःख में, महारोग में, क्षुधा आदि के उपद्रव में तथा देव आदि के चार प्रकार के उपसर्गों के अवसर पर भी मैं आत्मा का चिन्तन करूँगा।''

मनुष्य जिस प्रकार दुःख में अधिक वेदना के कारण आत्मभान भूल जाते हैं, उसी तरह सुख में सुख की अधिकता के कारण भी आत्मभान भूला जाता है। प्रबल रोग में भी जीव देहाध्यास के कारण आत्मभान भूलते हैं, क्षुधा (भूख) के कारण भी आत्मभान याद नहीं आता। उसी तरह देव, मनुष्य और तिर्यंच के द्वारा एवं स्त्री आदि के द्वारा होने वाले अनुकूल तथा प्रतिकूल उपसर्ग भी आत्मभान भुला देते हैं। आत्म स्वरूप की सच्ची दृढ़ता और पूर्ण जागृति हो तो ही उपसर्गों के प्रसंगों में आत्मजागृति बनी रहती है। आत्मभान में जागृत आत्मा दृढ़ संकल्प करता है कि ''मैं ऐसे विषम प्रसंग में भी आत्मस्वरूप का चिंतन करना नहीं भूलूँगा।''

मैं मनुष्यों के व्यवहार में उनके साथ सम्मिलित नहीं होऊँगा, फलतः कोई मुझे पागल कहेगा, कोई कहेगा कि इसे भूत लगा है, कोई ग्रह के कारण चित्तविभ्रम वाला मानेगा। वैद्य और सगे-संबंधी कहेंगे कि कोई असाध्य रोग हुआ है, कोई मुझे व्यवहार से ऊबा हुआ मानेगा। कोई दुःख से घिरा हुआ समझेगा, कोई मुझे मरणासन्न मानेगा। इस तरह कुछ भी माने फिर भी अपनी इस जागृति और स्मृति का भंग नहीं होने दूँगा। कि 'मैं शुद्ध आत्म स्वरूप हूँ।'

शुद्ध आत्म-दृष्टि से रहित और भव के असली भेद से अनभिज्ञ मनुष्यों को मोह राजा ने उन्मत्त, भ्रान्तिमय, आत्म-चक्षु से विहीन, दिग्मूढ, अज्ञान की निद्रा में सुषुप्त, आत्मचिन्ता -रहित मोह-मूर्च्छा ग्रस्त, दुनिया के प्रवाह में बहते हुए बालक (अबोध) अवस्था में रहते हुए पागलपन की स्थिति में पहुँचे हुए और आकुल-व्याकुल कर के अपने वश में अधीनस्थ कर रखा है।

जैसे स्त्रियों को पति प्रिय होता है, जैसे निर्बलों को राजा, जैसे राजाओं को पृथ्वी, जैसे गायों को अपना बछडा, जैसे चक्रवाकों को सूर्य, जैसे चातकों को वर्षा, जैसे जलचरों को सरोवरादि जलाशय, जैसे मनुष्यों को अमरत्व, जैसे देवों को देवलोक और जैसे रोगातुर को वैद्य प्रिय होता है वैसे ही शुद्ध आत्मा का नाम मेरे हृदय को प्रिय है।

जैसे मनुष्य खुद को जो विषय प्रिय हो उससे जुड़े रहते हैं वैसे मैं निरंतर शुद्ध परब्रह्म के स्वरूप से जुड़ा रहूँगा।

जैसे चन्द्र, सूर्य अपनी अस्खलित गति में सतत पर्यटन करते रहते हैं, देवनदी की धारा का प्रवाह जैसे अखंड बहा करता है, व्यवहार तथा काल की गति अविच्छिन्नतया चला करती है, द्रव्य में जिस तरह पर्याय सर्वदा जुड़े रहते हैं और जैसे तीर्थंकर आदि की उत्पत्ति नियमित हुआ करती है

शेष पेज नं. 12 पर देखें ...

ध्यान क्यों

जैन दर्शन के चारों आम्नायों–दिगम्बर, मूर्तिपूजक, स्थानकवासी व तेरापंथ में आत्म-चिन्तन के लिए जिस साधना का उल्लेख किया गया है उसका नाम है-सामायिक।

सामायिक तीन प्रकार की कही गई है। 1. अशुभ 2. शुभ और 3. शुद्ध सामायिक। तीनों प्रकार की सामायिकों का शब्दार्थ और भावार्थ अपने आचार्यों द्वारा लिखित आगमों के भाष्य टीका व चूर्णियों में उपलब्ध है।

अब प्रश्न उठता है कि यदि साधक शुद्ध सामायिक करने की भावदशा तक पहुँच जाता है तो फिर अन्य किसी भी निमित्त की आवश्यकता क्यों? जब आवश्यकता नहीं तो ध्यान करने का विचार क्यों आया। इस प्रश्न के समाधान में आचार्य भगवन् श्री शिवमुनि जी म.सा. बहुत ही सुन्दर तर्क प्रस्तुत करते हैं कि–

हमें आर्तध्यान और रौद्रध्यान को छोड़कर धर्मध्यान को अपनाते हुए शुक्लध्यान को प्राप्त करना है। शुक्ल ध्यान ही वह अन्तिम अवस्था है जिसको उपलब्ध किये बिना जीव को मुक्ति मिलना कठिन है। दूसरे आचार्य भगवन् बड़ी विनम्रता से साधकों को समझाते हैं कि जैन आगमों में वर्णित 12 प्रकार के तपों में ग्यारहवां तप ध्यान है। इसका अभिप्राय यह है कि ध्यान तप द्वारा हमारे पूर्व संचित शुभ और अशुभ कर्मों की निर्जरा होती रहती है।

आगमों में तो यहाँ तक वर्णन है कि यदि अन्तर्मुहूर्त्त पर्यंत शुद्ध ध्यान की अवस्था जीव को प्राप्त हो जाये तो जीव क्षायिक सम्यक्त्व को उपलब्ध हो जाता है।

क्षायिक सम्यक्त्व वह स्थिति है जिसको उपलब्ध करने के पश्चात् जीव के भाव नीचे नहीं गिरते उसे 14 गुण स्थानों की अन्तिम दो अवस्थायें सयोग केवली व अयोग केवली प्राप्त होगी ही होगी।

तीसरे जैन आगमों में स्पष्ट रूप से लिखा है कि ''ध्यान वह अग्नि है जिसमें समस्त प्रकार के विभाव जलकर भस्म हो जाते हैं।''

चौथा भगवान महावीर स्वामी ने साढ़े बारह वर्ष तक साधना की। उसमें उन्होंने एक दिन से लेकर छः मास तक की उग्र तपस्यायें भी की। इन तपस्याओं के दौरान वे विभिन्न आसनों में बैठकर बहुत देर-देर तक जिस अवस्था को धारण करते थे वह दशा थी ध्यान की। और ध्यान साधना द्वारा ही उनके शरीर में इतनी ऊर्जा पैदा हुई कि देव व मनुष्य द्वारा दिये गये भयानक उपसर्ग भी उनका कुछ न बिगाड़ पाये।

पांचवे :– ध्यान एक ऐसी विधि है जिसके द्वारा जीव अपनी भाव दशा को शून्य में ले जाकर शारीरिक, मानसिक, वाचिक व अन्य प्रकार की ऊर्जाओं को इतना सुदृढ़ बना लेता है कि उसे कायाक्लेश व कायोत्सर्ग की दशा स्वतः ही उपलब्ध हो जाती है। क्योंकि ध्यान में पतंजलि के अष्टांग योग के आठ सूत्र में से छः सूत्र यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रतिहार, धारणा आवश्यक रूप से अपनाने ही पड़ते हैं।

छठे :–'ध्यान' रेचन की सर्वोत्तम विधि है। हमें रेचन किये बिना अन्तिम लक्ष्य प्राप्त नहीं हो सकता है। ध्यान द्वारा शारीरिक और मानसिक दोनों प्रकार का रेचन अवश्यंभावी है।

इसके अतिरिक्त भी बहुत-सी ऐसी बातें हैं जो 'ध्यान' द्वारा उपलब्ध होती हैं जो शुद्ध सामायिक की अवस्था में भी उपलब्ध शायद न हो। शुद्ध सामायिक की अवस्था भी ध्यान की ही उत्कृष्ट अवस्था है। अतः 'ध्यान' आधुनिक युग में एक रामबाण औषधी है। इसे अवश्य अपनाना चाहिये क्योंकि 'ध्यान' ही एक ऐसा माध्यम है जो मानव और आत्मा दोनों को चेतना तक ले जाता है।

उपरोक्त तथ्य को प्रकट करने के बाद अब प्रश्न नहीं उठना चाहिये कि ध्यान क्यों?

–शिववाणी से उद्धृत

ध्यान और शून्य भाव

ध्यान केवल किसी भी सुखासन में, नेत्र बंद कर मौन बैठ जाना ही नहीं है। इससे पृथक् एक ऐसी अवस्था है जहाँ सब शून्य हो जाता है। कुछ भी शेष नहीं रहता है। यहाँ तक की साधक को अपने आने-जाने वाले श्वास का भी ज्ञान नहीं रहता है। जीव को अति आनंद का आभास होता है। ये आभास एक विशेष आनंद की अनुभूति कराता है।

अब प्रश्न उठता है कि यह शून्य भाव कैसे प्राप्त करें? शून्य भाव को प्राप्त करने से पूर्व शून्य शब्द को समझना अनिवार्य है।

आचार्य भगवन् श्री शिवमुनि जी म.सा. ने अपने जीवन में ध्यान साधना के समय उपलब्ध शून्य की स्थिति का सुन्दर वर्णन करते हुए बताया है कि–शून्य का अभिप्राय जहाँ कुछ भी शेष ना रहे। न जमा खाते में, न ऋण खाते में। न कुछ लेना, न कुछ देना। न शुभ, न अशुभ। न पाप, न पुण्य। न लाभ, न हानि। न यश, न अपयश। यानि Nil Balance शून्य का अभिप्राय स्पष्ट करते हुए आचार्य भगवन् आगे बताते हैं कि सूक्ष्म रूप से होने वाली क्रियाओं की अनुभूति का भी सर्वथा अभाव। यहाँ तक कि मन सर्वथा विचार शून्य हो जाता है। चारों ओर शून्यता ही शून्यता।

शून्यता की उपलब्धता ही अहम् का विनाश है। कर्ताभाव लेशमात्र भी शेष नहीं रहता। पूर्ण शारीरिक व मानसिक अकर्म स्थिति। शून्यता ध्यान अवस्था में वही कार्य करती है जैसे अंधकार के नाश में मात्र दीपक की उपस्थिति।

शून्यता समत्व प्राप्ति का चरम बिन्दु है। शून्यता निर्मलता की प्राकृतिक स्थिति है। शून्यता समस्त प्रकार के संकल्प-विकल्प आवेग, संवेग का सर्वथा अभाव है।

शून्यता प्राप्ति के बाद मात्र एक कदम ओर बढ़ाना होता है। एक छलांग ओर लगानी होती है अंतिम सत्य को उपलब्ध करने में। आचार्य भगवन् मानव मात्र को शून्य की अवस्था प्राप्त करने के लिए पुकार-पुकार कर कह रहे हैं कि आओ ध्यान सागर में डुबकी लगाओ और पंचम आरे में चतुर्थ आरे की साधना का अनुभव करो।

आचार्य भगवन् कहते हैं कि केवल अपने आपको ध्यान सागर में डुबाने के लिए तैयार करो। शेष काम मेरा। मैं तुम्हें पूर्ण विश्वास दिलाता हूँ कि तुम्हें उस शून्यता का अवश्य अनुभव करा दूंगा जिसमें केवल आनंद ही आनंद है, शांति ही शांति है, सुख ही सुख है, आत्मिक वैभव और सम्पन्नता ही सम्पन्नता है।

आओ अभी इसी समय शून्य में गमन के लिए ध्यान में उतरें। शून्य भाव प्राप्ति ध्यान की प्रमुखता है। आओ इसे प्राप्त करें।

–शिववाणी से उद्धृत

गहरे उतरो

ध्यान एक अन्तर यात्रा है। बाहर के संसार से हर प्रकार के संबंध समाप्त करने की साधना है। मन जो प्रतिक्षण बाहर भटकता रहता है उसको अन्तर्मुखी बनाने की क्रिया है। मानसिक और शारीरिक क्रियायों का अवरोध है। ध्यान उस झील के समान है जो लहर रहित पूर्ण शांत है। अब प्रश्न उठता है कि ध्यान साधना ने बाहर के संबंध तो समाप्त कर दिये अन्दर की यात्रा शुरू करनी है तो अन्दर की यात्रा कैसे करें?

अन्दर की यात्रा के लिए कौन-सा मार्ग अपनायें? क्या अन्दर यात्रा का अन्तिम छोर है? उस अन्तिम छोर के बाद भी यात्रा शेष रहती है क्या?

आचार्य भगवन् श्री शिवमुनि जी म.सा. उपरोक्त पूछे गये समस्त प्रश्नों का उत्तर देते हुए बताते हैं कि इनका एक मात्र उत्तर है कि 'गहरे उतरो। और गहरे और गहरे।

अन्तर यात्रा का प्रारम्भ साधक वाणी व नेत्र के मौन से करता है। उसके उपरान्त शेष इन्द्रियों के बाह्य आकर्षण से दूर हटकर इन्द्रियों को अन्दर की ओर मोड़ता है। इन्द्रियों की अन्तर यात्रा और गहरे जाकर मन के द्वार खटखटाती है। मन जागृत होकर अपनी भूली हुई दशा को सुधारता है। इन्द्रियों को साथ लेकर मन और गहरे उतरता है। वह पहुँचता है बुद्धि के द्वार पर। वहाँ उसे आगे की यात्रा के लिए निर्णय लेना होता है। उस समय बड़ी ऊहापोह की स्थिति पैदा होती है। यदि यात्रा में और गहरे उतरने का भाव है तो निर्णय आगे बढ़ने के पक्ष में होता है। विजय प्रज्ञा की होती है। यहाँ विवेक जागृत होता है। मन इन्द्रियों को साथ लेकर बुद्धि के द्वार को पारकर विवेकमय हो जाता है। यहाँ पर मन, बुद्धि और विवेक तीनों एक हो जाते हैं। इनका स्वरूप एक रहता है। विवेक इसको नाम दे दिया जाता है। विवेक और गहराई में उतरता है। यहाँ इसे अन्तर यात्रा का सबसे प्रबल किला मिलता है। यह किला है 'अहम् का' यह किला है 'कर्ताभाव का' यह किला है 'मैं पन का। यहाँ चारों ओर अंधकार ही अंधकार है। इस किले के द्वार इतने मजबूत और दृढ़ हैं कि इसको तोड़ पाना अति कठिन है। लेकिन हमें गहरे उतरना है। इसके लिए हमें सबसे पहले आत्मिक अंधकार को दूर करना होगा। अंधकार को दूर करने के लिए प्रकाश की आवश्यकता है। प्रकाश प्राप्ति के लिए विवेक आत्मिक शक्ति का सहारा लेता है। क्योंकि आत्मिक शक्ति मात्र प्रकाशमय है। वहाँ अंधकार है ही नहीं। अत: विवेक आत्म जागरण से प्रकाशमय बनता है और अहम् रूपी किले में अंधकार का नाश होकर प्रकाश फैल जाता है। उस विवेक रूपी प्रकाश में 'अहम्' स्वत: ही अपने किले के द्वार खोलकर और गहरे उतरने की यात्रा का मार्ग प्रशस्त कर देता है।

अहम् भाव के मार्ग से हटते ही कर्तापन का अहंकार समाप्त हो जाता है। जीव सहज, सरल अवस्था को प्राप्त कर लेता है। अन्तर यात्रा का आगे का मार्ग अब राजमार्ग की तरह लम्बा चौड़ा पक्का दोनों ओर प्रकाश व्यवस्था से परिपूर्ण हो जाता है। गहरे उतरने की यात्रा सरल और सुगम हो जाती। यात्री सुख और चैन की सांस लेता है।

आगे की अन्तर यात्रा शुरू होती है छोरहीन। जहाँ न किनारा है, न मार्ग है, न अंधकार है। अगर

है तो केवल करोड़ों सूर्यो के प्रकाश के समान अनन्त प्रकाश ही प्रकाश, अनन्त ज्योति, अनन्त ऊर्जा ही ऊर्जा। यह अवस्था गहरे उतरने का अंतिम छोर है। यहाँ से और गहरे उतरना है। यह मात्र भाव दशा नहीं है। यह मात्र स्वप्न अवस्था नहीं है। परन्तु है एक आत्मानुभूति। एक आत्म-जागृति। एक आत्म-साक्षात्कार, एक आत्मा का आत्मा से मिलन, एक सत्य की अनुभूति।

आचार्य भगवन् श्री शिवमुनि जी म.सा. फरमाते हैं कि हे आत्मन्! आप भी इस अन्तर यात्रा में सब पड़ाव को पार करते हुए आत्मा में गहरे उतर सकते हैं। केवल प्रमाद को छोड़ना है। जिस दिन प्रमाद छूट जायेगा उसी दिन तुम्हारी अन्तर यात्रा प्रारम्भ हो जायेगी। किसी भी यात्रा का शुभ प्रारम्भ शुभ परिणाम को पैदा करता है।

इसलिए आचार्य भगवन् आवाह्न करते हैं कि मुमुक्षु आत्माओ! आओ और ध्यान मार्ग के द्वारा अपने में गहरे उतरो ताकि तुम अपने अंतिम लक्ष्य को शीघ्र प्राप्त कर सको।

–शिववाणी से उद्धृत

पेज नं. 8 का शेष भाग...

वैसे ही मैं मोक्ष की प्राप्ति होने तक ऐसा अखंड आत्मज्ञान नहीं भूलूँगा कि ''मैं ज्ञान-स्वरूप हूँ।''

परम शांत दशा में रह कर शुद्ध आत्मा का स्मरण करते हुए मुझे मन-वचन-काया की क्रिया अत्यन्त नि:सार दिखाई देती हैं। हर क्षण चिद्रूप के स्मरण के सिवा मुझे दूसरा कुछ भी उत्तम नहीं लगता। मुझे इन बाह्य और आभ्यन्तर वस्तुओं का संग, सुन्दर देह, देवों और मनुष्यों के राजा का पद, विद्या, विज्ञान, शक्ति, शोभा, कीर्ति, रूप, प्रताप, आभूषण और तीर्थंकरत्व भी अनित्य मालूम होता है। सिर्फ शुद्ध आत्मा के स्वरूप में लीन होना ही परम अचल और शांतिरूप लगता है।

अपने शुद्ध आत्मा का स्वरूप जानने वाले को वस्तुएँ मिलें या न भी मिलें तो भी उसे इस हेतु तनिक भी राग-द्वेष नहीं करना चाहिए। और उसी स्वरूप में निरन्तर एक तार अनुस्यूत रहने में आनंद मानना चाहिए। 'मैं ज्ञान स्वरूप हूँ अत: वही वस्तु मेरी है। उसी को मैं देखता हूँ, उसी से मैं सुखी हूँ। मैं उसी से समस्त कर्म-शत्रुओं से मुक्त होऊँगा।'

अपने नित्य आनंदमय शुद्ध चिद्रूप में जब स्थिरता प्राप्त की जाती है तब अपने में परमार्थ से स्थिरता हुई कहलाती है। पृथ्वी पर मेरुपर्वत निश्चल रहता है, वैसे ही मेरा यह शरीर जब तक न छूटे तब तक उस शुद्ध ज्ञानमय-आत्मा में मेरे परिणाम (मन के अध्यवसाय) निश्चल बने रहें।

जिस तरह सिद्ध परमात्मा पंचम गति में स्थिर रहे हैं उस तरह मेरी शुद्ध आत्म-परिणति की अचल स्थिरता हो। हे उत्तम मुनियो! शुद्ध चिद्रूप के उत्तम ध्यान में मन को निश्चल करो। उसका दृढ़ अभ्यास बढ़ाओ। अनादिकाल से इस विश्व में भवभ्रमण करते आ रहे हो, किंतु इस शुद्ध आत्मा में मन को निश्चल नहीं किया। इसी कारण आपने महान दु:ख का अनुभव किया है। अब आप इस जन्म को निरर्थक न गँवाइये। जो महापुरुष अतीत में मोक्ष गये हैं, वर्तमान काल में मोक्ष जाते हैं और भविष्य में मोक्ष जाएँगे वे सभी अपने चिद्रूप में मन को निश्चल कर के ही गये हैं, इसमें जरा भी संदेह नहीं है।

यह जीव जब निश्चल हो कर यह स्मरण करता है कि ''मैं शुद्ध चित् स्वरूप हूँ'' और उस ध्यान को अचल रखता है, वह उसी वक्त भावत: मुक्त होता है और उसके निरन्तर पुरुषार्थ करने से क्रमश: द्रव्यत: भी मुक्ति प्राप्त करता है।

–साभार : श्री आत्मविशुद्धि

Get to the Right Road

(Self Meditation is panacea of all physical and mental diseases and source of religious and spiritual uplift, let us experience it.)

—Dev Atithi

Once in a great congregation Reverend Acharya Samrat Sh. Shivmuni Ji Maharaj Delivering spiritual discourses. In the middle of the lecture he asked the audiance suppose they were to go somewhere, and four different roads there to reach the required destination. Which road should they take to reach at their destination easily, happly and without any difficulty, fatigue.

One of the listeners answered that they should take the Right Road to achieve the required target.

Acharya Shri ji applauding him again asked whether he knew the right path to attain the goal of his life.

The listener getting puzzled answered His Holiness Acharyaji he did not know the right path to achive the altimate destination of his life.

Acharyaji told that as the right road was to be taken to reach at expected destination similarly in the spiritual practice to attain the ultimate goal of life the best possible way must be taken to reach at the desired goal calmly, happily, blissfully without any pain, suffering and chaos.

The best way is – practice of Self Meditation because observer fast and long penance, telling the beads of roasry, performing religious rituals, chanting Mantra, study scriptures, staying in the company of holy Guru are basically just the bondage of auspicious and meritorious Karmas for good fruits in the future whereas the meditation way is the direct method and right road to attain the ultimate goal. Therefore Self Meditation is declared the best way to achieve the target of life.

Acharya ji exhorted the congregation to achieve the desired fruit one must take the path of Self Meditation under the guidance of a enlightened and experienced Guruji who has made himself perfect with the reality of Self Meditation.

Self Meditation is a surety to bring about a great transformation in the life of any seeker if practiced merely to know the reality of life discarding all the attractions and attachment of mundane possessions.

The experienced, enlightened, knowledgeable, highly educated in the field of Self Meditation Reverend Achary Shri Shivmuni Ji Maharaj calling you to come into the aura of meditation.

Know thyself - - - 'Who are you'?

Don't waste the time.
Sublime opportunity is in your hands.
Don't miss it.

What is the SELF MEDITATION ?

How to connect with self meditation? Do you want to live a life of blissfulness, peace, joy, prosperity and affluence? Do you want to acquire the knowledge of the mysteries of life?

What is the truth of life? What is the falsehood?

By which knowledge all the problems of life do get removed?

"Without acquired alphabet knowledge if you make yourself attain the knowledge substance (the truth) then you may acquire the ultimate truth, then your every moment of life may be full of happiness and liberation."

"The substance that is to be acquired is – "SELF Meditation- The Practice of Arihant Dev."

SELF MEDITATION

To attain bliss, tranquillity, joy, prosperity and, harmony are the natural expectations of every persons, every man works and runs day and night diligently to achieve these expectations, as well accumulates various means and resources. Even by doing so ones expectations are not got fulfilled. One cannot achieve the expected joys even if one has amassed huge piles of the means of happiness.

Reverend Sh. Shivacharya ji the realized one states that :-]

"There is no joy in amassing means. Joy is just in the meditation practice (sadhana) Bliss is not in objects. Bliss resides in SOUL. Peace is not in roaming outside but it is in SELF realization. Prosperity is not in amassing wealth but prosperity is in pure Samayika and in feelings of – " I am a SOUL".

Solution in not focussing on others. Solution is just in SELF Meditation.

"SELF MEDITATION" is a spiritual revolution. No sooner a drop of honey is put on the tongue then immediately it produces the sweetness in the mouth, in the same way the very first moment of "SELF Meditation" fills the mind of seeker with sweetness of souls honey. Heaven is the truth of after death, but breaking of Karmas shackles and the current of flowing SELF blissfulness attained through SELF Meditation, is the reality of the present moment. At the final stage of his discource reverend Acharyaji makes the congregations to perform "SELF Meditation" for a short period of five minutes only. Even this experience is just of short period but is motivated the myriads seeker to join the seven or four days meditation camps. The rarest cum rarest opportunities are available to everyone these days.

Every desirous of liberations is invited to be co-achiever of the good fortune.

Come and let we dive into the "SELF Meditation" and let enjoy the flavour of the nectar that was not away from you ever.

"Uttishtha Jagarata prapyavarannibodhatah" get up, Awaken and not to stop until the target is achieved.

Basic Camp (for single Day)

Exclusive:- Single day meditation camp is scheduled from 9-30 Am. To 5.00 Pm.

Prayer Dhyan :- for the purification of the body and for humility.

Soham Dhyan :- The practice of SELF Cognition and purification of spirit through Soham and Breath.

Koham Dhyan :- The search of truth and cognition of truth, sowing the seed of equanimity, to get established in 'I' the pure SELF, the dissolution of ego.

Me and My :- Establishing distinction between me and mine abandoning falsehood and relinquishing the infatuation in conduct to live a life of non-attachment discarding the feelings of mine in the role of non-attached Yogi.

SELF Introspection (Alochana) :- the sublime method of destroying the infinite Karmas of the present birth and previous births – Having freed from all the tensions by expiations through SELF purification to bring about the lightness into life and the bondage of Karmas gets stopped in the future. SELF Meditation Basic Camp is the training of the procedure of pure Samayika Pratikaramanna .

Gambhir Shivir :

(Advance Meditation Camp)

(Four Days Residential Camp)

Important :-The advance meditation camp is begun at 10.00 am on first day and concluded at 4.00 pm noon on the final day the seeker, those who having attained SELF – cognition, have awakened their interest in SELF realization, are invited to participate in this advance meditation camp. During this camp the procedure of annihilating the auspicious and inauspicious Karmas of previous incarnations has been achieved.This endeavour of transforming the righteousness into the in -destructive righteousness. Method of entering into the shukla Dhyan from Dharam Dhyan. The evolvement of the art of staying round the clock in the feelings of Samayika even residing in this world is achieved. "Rain without clouds – (Bina Ghana Parat Phawar). the seeker remains indulged day and night in blissfulness spontaneously.

Seven Days Camp (Residential)

The practice of absolute transformation of life has been achieved in this camp. The knowledge of "Bhed – Vijnana" becomes strong. The method of indulging in the eight virtues soul by destroying the eight Karmas obscuring the SELF has been developed. How mother Maru Devi and supreme lord Bharat had gotten Kewal Gyan (omniscience) the procedure of this secret knowledge has been imparted to the seeker.

The seven days camp gives a unique experience. All the mental and SOUL'S chaos of the practiser get destroyed along with its roots. Even staying amidst the family and the world the seeker remains untouched of the worldly affairs alike a lotus in the water does. Eternal, spontaneous joy become his nature.

Important: - Only the seeker, who has already attended the minimum two advance meditation camp may attend the seven days meditation camp.

The Rules of the Camp :

1. Only the seeker, who has attended the basic meditation camp may attend the advance meditation camp.
2. During Basic camp practical training of prayer, meditation, Asana, Pranayama, Alochana (criticism) and pure Samayaka will be give. But one day before of each advance meditation camp a single day would have to be attended.
3. Absolute silence will have to be observed during the advance meditation camp. The use of mobile is totally prohibited during it.
4. Whatever is directed in the advance meditation camp must be followed.
5. Staying at the meditation complex is must.
6. Any interaction with outsider is strictly prohibited.
7. Bring with them and white and casual dress, the samayaka accessories can be brought.
8. The seeker should bring with him the required garments, bed sheet etc.
9. The lodging arrangements for the participants will be at Aggarwal Bhawan near B. Block market, Prashant Vihar, Rohini, Delhi-85.
10. Registration in advance in compulsory in all the camps.

आत्म-ध्यान साधना शिविर

ध्यान प्रभावना

प्रशांत विहार (दिल्ली) श्रीसंघ के द्वारा आयोजित चार दिवसीय गंभीर शिविर आचार्य श्री जी के सान्निध्य में सम्पन्न हुआ। इस शिविर में 160 ध्यान साधक-साधिकाओं ने भाग लिया। इस शिविर में मुंबई, सूरत, पूना, शिरड़ी, दिल्ली, अंबाला, लुधियाना, समाना, जालंधर, रोपड़, जम्मू, चेन्नई, उड़ीसा से आये हुए बहन-भाइयों ने आत्मबोध, आत्मरमण, वीतरागता की साधना का प्रशिक्षण प्राप्त किया। इस शिविर में 15 साधु-साध्वियों ने भी भाग लिया। प्रशांत विहार श्रीसंघ ने उत्साहपूर्ण वातावरण में सेवा शुश्रूषा का लाभ लिया।

इसके अतिरिक्त आदीश्वर धाम कुप्पकलां (संगरूर) में भी निरन्तर दूज व तीज को आत्म-ध्यान, साधना शिविर लग रहे हैं। जम्मू, लुधियाना, जालंधर अंबाला, करनाल, सूरत आदि क्षेत्रों में भी आचार्य श्री जी के आशीर्वाद से आत्म-ध्यान साधना शिविर श्रीमती रेनू जैन, अशोक जैन, उषा शर्मा, उषा बंसल आदि (ध्यान साधना प्रशिक्षकों) के द्वारा जारी हैं।

एक दिन के अन्तर्राष्ट्रीय आत्म-ध्यान शिविर का भी आयोजन किया गया जिसमें विभिन्न देशों के प्रतिभागियों ने आचार्य भगवन् के दिशा-निर्देश में आत्मबोध के लिए ध्यान साधना की। विदेशी आत्म साधकों के अनुभव अनुकरणीय हैं।

lk/dksa ds vuqHko

मैंने पहली बार आत्म-ध्यान साधना शिविर में भाग लिया है। यहाँ आकर हमें यह पता लगा कि जो शांति और सुख हम बाहर तलाश रहे थे और जिसके न मिलने की वजह से हम परेशान थे वो सुख और शांति हमारे भीतर हमारी आत्मा के रूप में छुपा हुआ है। हमें बस आत्मा और शरीर को अलग करना है। कोशिश करेंगे कि इसे हम अपनी जिन्दगी में अपना सकें और मोक्ष के रास्ते पर चलना शुरू कर दें। **–आदीश जैन**

**

यहाँ आके आत्मा का सही मतलब पता चल पाया, इसके पहले केवल शरीर ही पता था। सुख आत्मा में है, कितना भी कमा लो (पैकेज ले लो), लाखों में (पैकेज) ले ली पर असली सुख अपने भीतर है। कोशिश रहेगी की इस पथ पर चल सकूं और मोक्ष को प्राप्त कर सकूं। **–रोहित गुप्ता**

**

मैंने अभी तक दो गंभीर शिविर, अशोक विहार में किये हैं। और तीसरा शिविर मैंने प्रशांत विहार में किया। मुझे पहले ही शिविर में ऐसा लगा कि मैं नरक से निकल कर स्वर्ग यात्रा पर हूँ। जैसे इस दुनिया से मेरा कोई लेना-देना नहीं है। घरबार पत्नी, बेटा, पोता सबसे संपर्क टूट चुका है और पहले तीन दिन तो उनकी याद या बोध भी नहीं रहा।

यहीं आने के बाद पता चला कि "मैं कौन हूँ"? मैं आत्मा हूँ, शरीर नहीं! शरीर अलग है। आत्मा अलग। जिस क्रिया यानि 'ध्यान साधना' से चेतना और देह को अलग किया जाता है वही भेद विज्ञान है यह जाना।

–जितेन्द्र सैन जैन

श्रमण संघीय चतुर्थ पट्टधर युगप्रधान आचार्य सम्राट

पूज्य श्री शिवमुनि जी महाराज के सान्निध्य में

वर्ष 2014 में प्रशांत विहार में लगने वाले

आत्म-ध्यान-साधना शिविर

एक दिवसीय बेसिक शिविर

(1) 14 अगस्त 2014, गुरुवार
(2) 07 सितम्बर 2014, रविवार
(3) 19 सितम्बर 2014, शुक्रवार

नोट: प्रत्येक बेसिक शिविर प्रात: 9.30 से सायं 5.30 बजे तक होगा।

दो दिवसीय गम्भीर शिविर

(1) 19 से 21 सितम्बर 2014 (शुक्रवार से रविवार)

नोट:- शुक्रवार सायं 5.00 बजे से शुरु होकर रविवार सायं 4.00 तक होगा।

चार दिवसीय गम्भीर शिविर

(1) 15 से 18 अगस्त 2014, शुक्रवार से सोमवार
(2) 2 से 5 अक्टूबर 2014, गुरुवार से रविवार

नोट:- गंभीर आत्म-ध्यान साधना शिविर (मौन एवं ध्यान के साथ)
प्रथम दिवस प्रात: 9.00 बजे से शुरु होकर अंतिम दिवस सायं 4.00 बजे पूर्ण होगा।

शिविर रजिस्ट्रेशन के लिए सम्पर्क करें

श्री जितेन्द्र जैन, मो. 09810062967
श्री नरेन्द्र जैन, मो. 09910580836, 9350111542

○○○