



श्री शिवकृपानंद स्वामी

'समर्पण भवन', एरु - अब्रामा रोड, गांधी स्मृति स्टेशन के पास (पश्चिम), एरु,
जिल्ला - नवसारी, गुजरात - 396450, भारत. फोन : 02637 - 324755 / 09328810888
Website : www.samarpanmeditation.org



॥ वसुधैव कुटुंबकम् ॥



7-6-2015
शुक्रवार

❀ योग - मन ❀

सभी पुण्य आत्माओं को मेरा नमस्कार - - -
योगासन "योग"
नहीं है, लेकिन हम अगर "योगासन" करते हैं, तो हमारे
शरीर में एक प्रकार की लोच निर्माण हो जाती है,
तथा हम हमारे शरीर पर "नियंत्रण" करना सीख जाते
हैं। और बाद में इसका लाभ हमें "ध्यानयोग" करते
समय मिलता है, "ध्यानयोग" करते समय पहले 20 मिन.
हमें हमारे शरीर पर नियंत्रण करने में ही लग जाते
और अगर हमने योगासन करके अपने शरीर पर नियंत्रण
करना सीख लिया है, तो वह ध्यानयोग के लिये अच्छा
होता है। शरीर पर नियंत्रण न हो तो खांसी आना, या
उबसी आना, गैस निकलना, रज्जुली पड़ना यह सब
शरीर पर नियंत्रण न हो तो होता है, साधक बड़ी
कठनाई से इस पर नियंत्रण रख पाता है, तो
बाद में प्रारंभ होता है, विचार आना "मन" में



श्री शिवकृपानंद स्वामी

'समर्पण भवन', एरु - अब्रामा रोड, गाँधी स्मृति स्टेशन के पास (पश्चिम), एरु,
जिल्ला - नवसारी, गुजरात - 396450, भारत. फोन : 02637 - 324755 / 09328810888
Website : www.samarpanmeditation.org



॥ वसुधैव कुटुंबकम् ॥

(२)

अलग² विचार आना प्रारंभ हो जाता है. मनुष्य के शरीर की संरचना ही ऐसी है, की जब शरीर किसी कार्य में व्यस्त रहता है, तो "मन" में विचार नहीं आते जैसे ही शरीर निष्क्रिय होता है, तो मन सक्रिय हो जाता है, और इसी प्रकार की आदत ही शरीर को लगी होती है,

यह शरीर और "मन" की आदत ही "ध्यानयोग" करने समय की दूसरी सबसे बड़ी बाधा है, यह बाधा आपको ध्यान नहीं लग रहा है, तो उठ जा यह सुझाव भी देती है, क्या क्या कार्य करना अभी बाकी है, वह सभी कार्य "बुद्धि" गिनाना प्रारंभ करती है, और यह कार्य तो अती आवश्यक है, यह अभी करना आवश्यक है, अब उठ जा यह कह कर बुद्धि "ध्यानयोग" करने से साधक को रोकती है, और साधक उठ जाता है, और ध्यानयोग में उठ जाने के बाद साधक को यह भी याद नहीं आता की कौनसा अती आवश्यक कार्य करने के लिये मैं उठा था।



श्री शिवकृपानंद स्वामी



'समर्पण भवन', एरु - अद्रामा रोड, गाँधी स्मृति स्टेशन के पास (पश्चिम), एरु,
जिल्ला - नवसारी, गुजरात - 396450, भारत. फोन : 02637 - 324755 / 09328810888
Website : www.samarpanmeditation.org

॥ वसुधैव कुटुंबकम् ॥

(3)

वास्तव में कार्य जल्दी आवश्यक नहीं होता है, आपको "ध्यानयोग" में ठाना ही आवश्यक कार्य होता है, क्योंकि शरीर की और मन की व्यवस्था के विरोध में आप ध्यान योग करते जा रहे हो शरीर निष्क्रिय रहे और मन में विचार न आये ऐसी व्यवस्था ही शरीर में नहीं है। मन का स्वतंत्र प्रारंभ होता है, विचारों से हमें विचार दो ही प्रकार के आते हैं,

एक तो भूतकाल के विचार यानि हमारे जिवन के जो दिन हमने अपने जिवन में बिताये हैं, उसके विचार कोई बुरा व्यक्ती या बुरी घटना हो गयी हो तो उसके विचार आते ही रहते हैं, और शान्त पानी में आप एक छोटा सा भी पत्थर ड़को तो जिस प्रकार के विभिन्न वलय निर्माण होते हैं, ठीक वैसे ही जिवन में घटी घटना की तरंगों को भी उम उठा इसी महसूस करते हैं, "मन" मन में विचार लाता है, तो "चित्त" हमें उस ध्यान पर ले जाता है, और वह भूतकाल का ध्यान और दृष्य भी हमें दिखना



श्री शिवकृपानंद स्वामी



'समर्पण भवन', एरु - अन्नामा रोड, गांधी स्मृति स्टेशन के पास (पश्चिम), एरु,
जिल्ला - नवसारी, गुजरात - 396450, भारत. फोन : 02637 - 324755 / 09328810888
Website : www.samarpanmeditation.org

॥ वसुधैव कुटुंबकम् ॥

(4)
प्रारंभ हो जाता है। और चित्त उस स्थान से अच्छी या बुरी-
ऊर्जा ग्रहण करनी प्रारंभ करता है, अग्री डाल ही
मे अहमदाबाद मेडिकल कॉलेज मे प्रवचन का कार्यक्रम
करने वापस आ रहा था, लो सामने से एक
राम्बुलेन्स जायी और मेरे मन मे भाव उठा और
मैने प्रार्थना की उस राम्बुलेन्स के पेशेन्ट को सद्गती
प्राप्त हो थाने मैने जान लीया की वह पेशेन्ट
मरने ही वाला है,
अब लगा मुझे कैसे पता चला की वह मरने वाला है,
लो जाना राम्बुलेन्स को जो हार्न बज रहा था उस हार्न
से मृत्यु के संकेत आ रहे थे जो स्थीती राम्बुलेन्स
मे थी उसी स्थिती को वह हार्न आवाज के माध्यम
से फुँला रहा था. और उस हार्न के द्वारा जो मृत्यु
की लंगे उठ रही थी वह मैने पकड ली और
जान लीया की पेशेन्ट मरने ही वाला है, लो अंतर
से उसके सद्गती प्राप्त हो यह प्रार्थना निकली



श्री शिवकृपानंद स्वामी

'समर्पण भवन', एच - अन्नमा रोड, गांधी स्मृति स्टेशन के पास (पश्चिम), एच,
जिल्ला - नवसारी, गुजरात - 396450, भारत. फोन : 02637 - 324755 / 09328810888
Website : www.samarpanmeditation.org



॥ वसुधैव कुटुंबकम् ॥

(5)

अगर वह अच्छा होने वाला होना तो वह जल्दी से
स्वास्थ्य हो रोसी प्रार्थना निकलती याने राक सशक्त
चित्त सदैव स्थिती को आगे बहाला है, स्थिती की
दिशा नहीं बदलता है,

आवाज लरंगो के माध्यम से ध्यान की स्थिती को
आसपास प्रसारित करता है, यही कारण है, की
मंदिर का धंरानाद या गिरजाघर का धंरानाद
हमें धुनने पर "मन" प्रसन्न होता है, यह सब होना
है, लेकिन हम जान नहीं पाते हैं, ठीक इसी प्रकार
से हम चित्त जहाँ भी रखते हैं। हम वहाँ से अच्छी
या बुरी उर्जा ग्रहण करते हैं, हम भूतकाल की
अच्छी घटनाओं पर चित्त रखेंगे तो अच्छी उर्जा
ग्रहण करेंगे और बुरी घटनाओं पर चित्त रखेंगे
तो बुरी घटनाओं से बुरी उर्जा ग्रहण करेंगे -
याने हम चित्त कहाँ रख रहे हैं, इसी पर सब
कुछ निर्भर होता है।



श्री शिवकृपानंद स्वामी

'समर्पण भवन', एन - अग्रामा रोड, गाँधी स्मृति स्टेशन के पास (पश्चिम), एन,
जिल्ला - नवसारी, गुजरात - 396450, भारत. फोन : 02637 - 324755 / 09328810888
Website : www.samarpanmeditation.org



॥ वसुधैव कुटुंबकम् ॥

(6)

जिस प्रकार के भुतकाल के विचार आते हैं, बाद में चित्त को भी विचार भुतकाल में ले जाते हैं, ठीक वैसा ही भवीष्यकाल के विचार भी आते हैं, और चित्त के भवीष्यकाल के सपने भी मन दिखाता है, यह दोनों ही स्थितियों में हम अपनी उर्जा को खोते हैं एक निर्विचारिता का स्थिति है, जिसमें कोई भी विचार नहीं होते हैं,

लेकिन यह स्थिति सामान्यतः प्राप्त नहीं होती है, किसी क्रमबद्ध तरीके को संपूर्ण भाव और राकाग्रता के साथ करने पर छोड़े क्षण के लिये प्राप्त हो सकती है, जैसे पूर्ण शांति और भाव के साथ क्रमबद्ध तरीके से पूजा करना या संपूर्ण भाव के साथ गाया जाना संपूर्ण भाव के साथ नृत्य करना लेकिन यह सभी संभव हैं, जब आपकी पूर्ण इच्छा व कार्य करने की हो, और आपका शरीर भाव समाप्त हो जाये शरीरभाव समाप्त हो जाने पर विचार भी समाप्त हो जाते हैं, शरीर भाव के कारण ही विचार आते हैं।



श्री शिवकृपानंद स्वामी

'समर्पण भवन', एरु - अन्नामा रोड, गाँधी स्मृति स्टेशन के पास (पश्चिम), एरु,
जिल्ला - नवसारी, गुजरात - 396450, भारत. फोन : 02637 - 324755 / 09328810888
Website : www.samarpanmeditation.org



॥ वसुधैव कुटुंबकम् ॥

(7)

मनुष्य की सारी समस्या ही शरीर और शरीर भाव से
संमन्धीत है, और शरीर भाव करने के लिये कई मुनी,
साधु, शरीर को ही नष्ट करने लग जाते हैं, शरीर को
अलग² ध्यान देकर या "उपवास" करके वह भी दोज्य
नहीं हैं।

उपवास क्यों करते हैं, कुछो तो कहते हैं चित्तशुद्धी के
में उन्हें कुछता डू उपवास करते हो तो विचार आते हैं,
क्या? वे कहते हैं, आते हैं, भोजन के ही आते हैं,
तो मैंने कहा चित्त का भोजन है, विचार अगर
उपवास करके विचार आते हैं, याने चित्त को भोजन
तो मील ही रहा है, तो चित्त शुद्ध कैसे होगा।- हो
सकता है, की उपवास से आपका पाचनतंत्र अच्छा
हो जाये लेकिन उपवास से चित्त शुद्ध हो यह नहीं
लगत। शरीर भाव को कम करने के लिये शरीर का
ही कम करना ठीक प्रतीत नहीं होता शरीर भाव को कम
करने का मार्ग समर्पण ध्यानयोग में यह है। की शरीर
भाव के सामने आत्मभाव की लंबी लकीर खेंच दो
तो शरीर भाव - वैसे ही छोटा हो जायेगा।



श्री शिवकृपानंद स्वामी



'समर्पण भवन', एरु - अद्रामा रोड, गांधी स्मृति स्टेशन के पास (पश्चिम), एरु,
जिल्ला - नवसारी, गुजरात - 396450, भारत. फोन : 02637 - 324755 / 09328810888
Website : www.samarpanmeditation.org

॥ वसुधैव कुटुंबकम् ॥

(8)

बीना शरीर के आध्यात्मिक प्रगती संभव ही नहीं है, शरीर तो साधन है, वह नहीं होगा तो आगे की प्रगती कैसे होगी।

योग में केवल शरीर पर नियंत्रण नहीं आत्मा पर भी नियंत्रण की जाया है, "मन" पर नियंत्रण तो उस मार्ग का एक पड़ाव भर है, जब हम योगासन करते हैं तो साथ ही सांस का भी अभ्यास करते हैं, यह आसन सांस लेते इधे करना यहाँ से सांस छोड़ना थाने आसनो के साथ ही सांसो का भी अभ्यास होते रहता है, याने हम हमारे मन को सांस पर केंद्रित कर लेते हैं, और कुछ देण हमारा हमारे शरीर पर और "मन" पर भी नियंत्रण हो जाता है, और "योगासन" करते समय हमारे विचार भी बंद हो जाते हैं, शरीर और मन दोनों एक ही स्तर से होते हैं, केवल शरीर से मन पर नियंत्रण नहीं शखा जा सकता है, मन पर नियंत्रण के लिये समुचा शरीर भाव ही कम करने की आवश्यकता है, और वह कम हो सकता है, आत्मभाव को घटाने से और आत्मभाव बढ़ सकता है, परमात्मा के खानीह्य से और



श्री शिवकृपानंद स्वामी

'समर्पण भवन', एरु - अन्नामा रोड, गाँधी स्मृति स्टेशन के पास (पश्चिम), एरु,
जिल्ला - नवसारी, गुजरात - 396450, भारत. फोन : 02637 - 324755 / 09328810888
Website : www.samarpanmeditation.org



॥ वसुधैव कुटुंबकम् ॥

(9)

'परमात्मा' से मेरा आशय पवीज और शुद्ध आत्माओं की सामुहिक शक्ती से है, जब आपकी आत्मा ऐसी पवीज आत्माओं की सामुहिकता में शामिल होगी तो आपकी आत्मा का सहसास बढ़ेगा और रहसास बढ़ेगा तो आत्मभाव भी बढ़ेगा।

और शरीर का आत्मभाव बढ़ने पर शरीर का भाव स्वयंम ही कम हो जायेगा और ऐसी बड़ी सामुहिकता "सद्गुरु" के सान्नीध्य में ही प्राप्त हो सकती है, क्योंकि "सद्गुरु" शरीरधारी होता है, लेकिन शरीर नहीं होता उससे लाखों पवीज आत्मारों जुडी होती है, और उसकी आत्मा लाखों पवीज आत्माओं के साथ आत्मीयभाव के साथ जुडी होती है, यही कारण है की उससे जुड़ने से हमारा आत्मभाव सामुहिकता के वृद्धीगत होता है, और आत्मभाव वृद्धीगत होने पर शरीरभाव कम हो जाता है, फिर विचार भी स्वयंम कम हो जाते हैं, क्योंकि विचारों का संबन्ध शरीर के ही साथ होता है, थाने मन शरीर की समलया का निदान "सद्गुरु" प्राप्ती से होता है।



श्री शिवकृपानंद स्वामी

'समर्पण भवन', एच - अज्ञाया रोड, गांधी स्मृति स्टेशन के पास (पश्चिम), एच,
जिल्ला - नवसारी, गुजरात - 396450, भारत. फोन : 02637 - 324755 / 09328810888
Website : www.samarpanmeditation.org



॥ वसुधैव कुटुंबकम् ॥

(10)

अब इतनी बड़ी दुनिया में सद्गुरु को कैसे खोजें तो आप समाधीस्थ गुरु से प्रार्थना कर के जिवन्त सद्गुरु तक पहुँच सकते हैं, दूसरा सद्गुरु के प्राप्ति के बाद हमारी ईश्वर की खोज समाप्त हो जाती है, और मैंने "परमात्मा" को पा लिया था संपूर्ण "समाधान" जिवन में प्राप्त हो जाता है, यह मैंने निजी अनुभव है,

प्रत्येक आत्मा का एक ही लक्ष्य होना है, "परमात्मा" को जानना जब यह जिवन का सबसे बड़ा लक्ष्य प्राप्त हो जाने पर जिवन में पाने के लिये ही कुछ नहीं रहता जिवन में फीर देना ही देना रह जाता है, आप सभी पुण्यआत्माओं को आपके जिवन का लक्ष्य प्राप्त हो यही परमात्मा से प्रार्थना है, आप सभी को शुक शुक आशिवाद

आपकी
शांति
7/6/2015