



# श्री शिवकृपानंद स्वामी

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



॥ वसुधैव कुटुंबकम् ॥

ॐ

31.5.2015  
रविवार

## ❀ "योग" - शरीर ❀

सभी पुण्यआत्माओं को मेरा नमस्कार - - -  
योग को  
"समग्ररूप" से समझने के लिये यह योग की "लेश्व  
माला" प्रारंभ कर रहा हूँ। आप ही मेरी "प्रेरणा शक्ती"  
हैं। इस लिये यह "प्रथम पुष्प" आप ही को समर्पित है,  
(देवाच्या द्वारी उभा दण भरि जेणे मुक्ती करी सहीथेले  
थाने भगवान के मंदिर जाकर मंदिर के दरवाजे पर  
बैठ तुझे मुक्ती मिल जायेगी इसका मन्त्र ने सीधा  
अर्थ लगाया, और राक ईट पत्थरों से राक मंदिर बनाया  
और रोज वहाँ जाकर बैठने लग गया और कल्पना  
भी करने लग गया की मुझे मोक्ष तो मिलने ही  
वाला है। और बाकी सारे प्रयत्न अपनी अज्ञानता  
के कारण छोड़ दिये पुस्तकों का ज्ञान "निर्जीव" है,  
हम जो चाहे वह अर्थ लगा सकते हैं, यही सब  
"योग" के साथ भी हो रहा है,





# 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](http://www.samarpanmeditation.org)



॥ वसुधैव कुटुंबकम् ॥

(२)

"योग" को पुस्तकों से जाना जा रहा है, और अपने बुद्धि-  
के स्तर पर समझा जा रहा है। "योग" का अर्थ है, जड़ना  
मनुष्य के "शरीर" के साथ उसकी "आत्मा" को जड़ना और  
जड़ जाने के बाद वे दो नहीं रह जाते हैं, एक ही  
हो जाते हैं, वास्तव में "योग" शरीर और आत्मा का  
"संगम" है,  
सर्वसामान्य मनुष्य शरीरभाव के प्रधानता में जीता है,  
ऐसा न जी कर आत्मा के भाव में "योगी" का जिवन  
होता है, योगी के जिवन में आत्मा और आत्मभाव  
को प्रधानता होती है, अभी समाज में केवल योग  
के एक अंग "शरीर का स्वास्थ्य" पर ही ध्यान दिया जा  
रहा है, यह केवल "योग" की प्रथम पादान ही है,  
केवल शरीर सुन्दर सुडौल बनाने के लिये ही योग करना  
मनुष्य के हित में नहीं है, क्योंकि ऐसा करने पर  
हम शरीर को ही प्रधानता दे रहे हैं, जो "योग"  
के शकदम विरुद्ध है, "योग" में आत्मा को प्रधानता  
है, कई लोग केवल "योग" इसलिये करते हैं, ताकी-  
उनका शरीर सुडौल बन सके वह बन भी जाता है,





# श्री शिवकृपानंद स्वामी



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

॥ वसुधैव कुटुंबकम् ॥

(3)

लेकिन अत्याधिक "चिन्त" शरीर पर होने के कारण "चिन्त" का माडा हो जाता है, कयोकी हमने अत्याधिक चिन्त को माशवान शरीर पर रखा और फीर मानसीक समल्यारो निर्माण होने लगती है। और शारीरिक स्वाध के साथ मानसीक स्वाध भी आवश्यक है। W.H.O. की स्वाध की परीभाषा में शारीरिक स्वाध के साथ साथ मानसीक स्वाध को भी जोडा गया है, वास्त्व में "समग्रयोग" में तो शारीरिक स्वाध, मानसीक स्वाध, और आध्यात्मीक स्वाध, भी शामिल है, इतना विशाल क्षेत्र "योग" का होता है, और केवल शरीर के स्वाध के लीये "योग" करना योज्य प्रतीत नहीं होता है, "योग" एक जिवन्त सजीव ज्ञान है, यह बीना जिवन्त गुरु के सिखा ही नहीं जा सकता है, जिवन्त गुरु अपनी "इच्छा शक्ती" से अपने भितर बहने वाली योग की सामुहिक शक्ती आपके भितर प्रवाहीत कर देता है, इसको ही "गुरुकृपा" कहते है, गुरु भी "कृपा" नहीं करता कृपा एक झरने के समान उसके भितर से सदैव बहते रहती है।





# 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](http://www.samarpanmeditation.org)



॥ वसुधैव कुटुंबकम् ॥

(4)

हम झरने के पास रह कर "स्नान" नहीं हो जाता स्नान करने के लिये हमे झरने के निचे हो जाना होता है, क्योंकि झरना अपने राक निचछील ल्थान पर ही बहते रहता है, ठीक उसी प्रकार गुरु के कृपा रूपी झरना भी अपने ही आभामंडल के क्षेत्र मे बहते रहता है, हम जब उसे समर्पित होते है, हमारे उपर उसकी कृपा हो जाती है, हमे समर्पित शरीर से नहीं आत्मा के भाव से होना पडता है, गुरु कृपा आत्मा से आत्मा पर ही होती है, "योग" राक "अनुभूती" का ज्ञान है, और "अनुभूती" आत्मा को होती है, और आत्मा की कोई जाती, धर्म, देश, भाषा, रंग, लींग नहीं होता है, इसी लीये योग भी इन सर्वा सिभाओ से परे होता है, इस लीये "योग" को केवल शरीर को सुडोल बनाने शरीर को स्वाध रखने के लिये ही नहीं करना चाहीये, क्योंकि ऐसा करने से "शरीर" को ही प्रधानता होगी जो ठीक नहीं है, योगासन, करना प्राणायाम, करना अच्छी बात है, इससे शरीर त्वल्य और लचीला बनता है, संवेदन शील बनता है, लेकिन वास्तव मे यह योग की





# 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](http://www.samarpanmeditation.org)



॥ वसुधैव कुटुंबकम् ॥

(5)

पुर्व तयारी भर ही है, यह लो दौड़ने की पुर्व तयारी भर है, दौड़ तो तब चालु होगी। जब हम वास्तव में दौड़ना प्रारंभ करेंगे इस लीये आप केवल योग की पुर्व तयारी मत करो पुर्व तयारी के बाद योग को अपने जिवन में जाडो. योगासन तो केवल योग का "प्राथमरी" का ज्ञान भर है, केवल प्राथमरी में ही मत रहो आपो की शिक्षा भी लो।

"योगासन" का प्रारंभ जिवन में जितने जल्दी कर सको करो, कयोकी कॉलेज के विधार्थी को भी प्राथमरी स्कुल से ही निकलना होता है, योगासन शरीर से क्रिये जाने वे प्रारंभ करना आसान होता है, इसी लीये "योग" थाने "योगासन" ऐसा अर्थ सामान्य बोलचाल में लोग लगाते है, वह ठीक नहीं है, योग केवल शरीर के "स्वास्थ्य" तक ही सिमीत नहीं है वास्तव में योग एक समुधे "जिवन का ही मैनेजमेंट" होता है, आप सभी को खुब खुब आर्शिवाद

आपका  
दादा स्वामी  
31/5/2015

क्रमश -