

ज्ञान मे ही शक्ति है और आत्मज्ञान ही सबसे बड़ा ज्ञान है। अंधविश्वास छोड़कर
अपने भीतर का शब्द सुनो; तुम्हारा सच्चा पथ प्रदर्शक तुम्हारे भीतर वर्तमान है।

मुनि ज्ञानप्रकाश

योग, स्वास्थ्य,
आत्मज्ञान, सत्य
और स्वतंत्र विचार
विषयक पत्रिका

अखिल भूमण्डलीय
सर्वशिरोमणि
मुनिसमाज का
वार्ता वाहक
मार्च - २०२०



आदि मुनीश्वर योगेश्वर शिवमुनि जी महाराज

मुनि ज्ञानप्रकाश

कापीराइट(©) और प्रकाशक
अखिल भूमण्डलीय सर्वशिरोमणि मुनिसमाज (पंजी०),
मुनीश्वर मठ अलहदादपुरा, गोरखपुर(उ० प्र०) – 273001

Website: www.shivmunisamaj.com

Email: shivmunisamaj@gmail.com

Call: 9800946083

Whatsapp: 9800946083 / 8431270007

*

संस्करण

Jan, Feb, Mar – 2020

*

सम्पादक : मुनि सत्यनारायन राम

*

मूल्य – Rs. 30.00

*

विषय – सूची

क्रमांक	विषय	पृष्ठ
	एक कोशिश गुरु-दक्षिणा देने की....	३-४
१	आसन	५-७
२	नियम	८-१०
३	योग का अधिकारी	११-१५
४	योगियों और मुनियों को आशीर्वाद प्रदान करने का गान	१६
५	आशीर्वाद ग्रहण करने का गान	१७
६	आत्मज्ञान के दोहे	१८

सम्पादकीय

एक कोशिश गुरु-दक्षिणा देने की....

योग भारतीय मुनियों की प्राचीन विद्या है। यह समस्त विद्याओं से श्रेष्ठ है, क्योंकि इससे मानव अपने शरीर की स्वास्थ्य बनाये रख सकता है, मन की अशांतियों से छुटकारा पा सकता है और अपने आपका ज्ञान प्राप्त कर सकता है।

यह एक आश्चर्य है, किन्तु सत्य है कि संसार की समस्त विद्याओं को जानकर भी यदि आपने योग विद्या को नहीं जाना, अपनाया नहीं, उसे व्यवहार में नहीं लाया तो आपको सारी विद्याएं व्यर्थ सिद्ध होंगी। ऐसा इसलिए कि आपको उनसे कभी सच्चा सुख, सच्ची शांति और सच्चा आनन्द नहीं मिल सकता। आपको उनसे अशांति, परेशानी और समस्याएं ही मिलेगी।

योग विद्या को जानना कठिन नहीं है, परन्तु उसे अपनाना कठिन है; क्योंकि योग के बारे में आजकल की संसार में जितना भ्रम है वह सायद किसी और विद्या में नहीं है। सच्चा योग ज्ञान सिर्फ सच्चा गुरु से ही मिल सकती है। मुनिसमाज के प्रवर्तक आदि मुनीश्वर योगेश्वर शिव मुनि महाराज ने योग का सच्चा ज्ञान को अत्यन्त सरल, सुगम और सुलभ कर दिया है, ताकि मानव मात्र उससे पूरा-पूरा लाभ उठा सकें।

त्रैमासिक पत्रिका “मुनि ज्ञानप्रकाश” में इस सर्वोपयोगी और सर्वश्रेष्ठ योग विद्या को आपके लाभार्थ प्रस्तुत किया जाता है।

इस अमूल्य पत्रिका को आप www.shivmunisamaj.com/emagazine से डाउनलोड(download) कर सकते हैं।

आप अपना लेख इस पत्रिका में देने के लिए संपर्क करें:
Email: shivmunisamaj@gmail.com
Call: 9800946083
Whatsapp: 9800946083 / 8431270007

शुभभावनाओं सहित,
जयजीव

अ० भू० स० मुनिसमाज(पंजी०)
दिनांक : ३१ मार्च २०२०

१ - आसन

जिस अवस्था या स्थिति में मन और शरीर सुखपूर्वक स्थिरता को प्राप्त हो उसे आसन कहते हैं। पद्मासन आदि आसन योग को ही बताने वाले हैं। पद्म कहते हैं कमल को। कमल सागर या तालाब में होता है! सागर समुद्र को ही नहीं किन्तु तालाब और पोखरे को भी सागर कहते हैं। सागर या तालाब में पानी होता है। पोखर या सागर के पानी में कमल रहता है। पर पानी में कमल की स्थिति ऐसी है कि पानी में रहता हुआ भी पानी से अलग और अलिप्त रहता है। संसार को भी सागर कहा है। संस्कृत में इसे संसार-सागर कहते हैं। इस आसन में इस संसार-सागर में ही स्थिर होकर अलिप्त और अलग होकर स्थिर रहना पद्मासन है। हाथ और पैर को विशेष प्रकार से माड़-माड़ कर दुःखपूर्वक स्थिर होने को पद्मासन समझना बहुत बड़ी भूल है। सुखपूर्वक एक अच्छे स्थान पर बैठ कर मन को बाहर से मोड़कर, मन और शरीर को गतिहीन कर के सुखपूर्वक आत्मा में, सच्चिदानन्द में या अपने केन्द्र में स्थिर हो जाना पद्मासन है। इसी तरह से सिद्ध योगी लोग स्थिर होते हैं, इसलिए इसका नाम सिद्धासन भी है। पर अज्ञानी लोग समझते हैं कि अंगों को जितना ही एक विशेष रूप से तोड़ मरोड़कर दुःखपूर्वक बैठा जाय वह आसन है।

अस्वाभाविक रूप से सर नीचे और पैर आकाश की ओर ऊपर करके सर के बल स्थिर होने को योग समझना बहुत

बड़ी भूल है। हमने जैसा ऊपर कहा है योग के इस सच्चे रूप को समझो, सारा भ्रम दूर हो जायगा। आजकल भारतवर्ष में योग के विषय में जैसा भ्रम फैला हुआ है वैसा भ्रम किसी दूसरे विषय में नहीं फैला है। इस भ्रम को दूर करने के लिए ही हमने योग विषय पर लेखों और पुस्तकों को लिखकर प्रकाशित करना आरम्भ कर दिया है। हम यह नहीं कहते कि किसी आसन से बैठा ही न जाय अथवा आसन बेकार हैं। पर, आसन किसे कहते हैं, इनका उद्देश्य क्या है, इनका अर्थ क्या है, इसे समझ लें। आसन ही योग नहीं है, किन्तु योग करने के लिए आसन है।

विपरीत-करणी मुद्रा या शीर्षासन को समझने का यत्न करे। संसार की ओर, बाहर की ओर, जो मन की प्रवृत्ति है उसको भीतर की ओर करके, उसे उसके विपरीत दिशा में करके, मन उलट करके स्थिर होना विपरीत-करणी मुद्रा है। सिर के बल पैर ऊपर करके स्थिर होना विपरीत-करणी मुद्रा नहीं है। शरीर को उलटने से योग नहीं होगा, मन को उलटने से योग होगा। बाहरी संसार से, बाहर से, परिधि से या संसार चक्र से मुड़कर या लौटकर, भीतर केन्द्र की ओर आकर, ब्रह्मरन्ध्र में जो शीर्ष स्थान है, इस शीर्ष स्थान में स्थिर होना शीर्षासन है। पर, आज संसार सिर नीचे और पैर को ऊपर करके स्थिर होने को शीर्षासन समझ कर एक भयंकर भूल में पड़ा हुआ है।

योग के सच्चे स्वरूप को समझो, सब बातें समझ में आ जायेंगी। यदि किसी के लिए पैर ऊपर की ओर करके सिर के बल बैठना मन को केन्द्र की ओर लाने में सहायक हो सकता है और इससे उसे कोई हानि, रोग या विशेष कष्ट नहीं होता तो वह ऐसा कर सकता है। पर इस बात को समझ लो कि योगासन ही योग नहीं है किन्तु तुम्हारे लिए जो आसन योग करने में सहायक हो वह योगासन है। साफ बात यह है कि कोई भी आसन हो, आसन के लिए आसन नहीं है, योग के लिए आसन है। विभिन्न आसनों को लगाने वाला योगी नहीं किन्तु अपनी सुविधापूर्वक किसी भी आसन से सुखपूर्वक बैठ कर या लेट कर योग करने वाला योगी है। इसी तरह धारणा, ध्यान और समाधि आदि योग के दूसरे अंगों को भी समझ लो।

(आदि मुनीश्वर योगेश्वर श्री शिवमुनी जी महाराज द्वारा रचित “सत्य, सरल और सर्वांगपूर्ण योग का परिचय” पुस्तक से संगृहीत)

**अ
मृ
त
बू
द**

बड़े-बड़े विज्ञान वेत्ताओं ने बड़े-बड़े फिलासफरों ने जो कुछ आविष्कार किया है, जो कुछ लिखा है, उसे वृत्त वा परिधि में स्थित होकर नहीं – बाहर स्थित होकर नहीं, किन्तु जो कुछ उन्होंने पाया है केन्द्र में स्थित होकर, अन्तर्मुख होकर और भीतर को सिमित कर अर्थात् अपने में आकर।

२ : नियम – निरोग रहने के

अब हम नीचे कुछ ऐसे नियम देते हैं जिनके अनुसार चलने पर आप बीमारियों से बचे रहेंगे क्योंकि इनसे आपकी जीवनीशक्ति बलवती होगी और आप स्वस्थ रहेंगे।

- 1) बिना भूख लगे कभी भोजन नहीं करना चाहिए। यदि भूख नहीं है, खाने की इच्छा नहीं है, तो भोजन करने की आवश्यकता भी नहीं है। हमारे शिष्यों की एकादशी उस दिन है जिस दिन भूख न लगे।
- 2) भूख लगने पर भोजन न करना भी अच्छा नहीं है। अधिक व्रत और उपवास करने वालों के शरीर सुन्दर नहीं होते और शीघ्र वृद्ध भी हो जाते हैं।
- 3) हमारा सिद्धान्त है कि भोजन से खून नहीं बनाता। इसे हम अपनी “सचित्र योगसाधन” नाम की पुस्तक में लिख चुके हैं। भोजन बहुत ही साधारण उपयोग में आता है और जिस उपयोग में आता है उसके लिए अधिक भोजन की आवश्यकता नहीं है। अतः बहुत कम भोजन करना चाहिए। कम भोजन करने वाला, अधिक भोजन करने वाले से अधिक बलवान होता है।

- 4) भोजन वह करना चाहिये जिसे हमारा जीव माँगता है। किसी डाक्टर से पूछ-पूछ कर अरुचिकर भोजन करना आयु, आरोग्य को नष्ट करना है।
- 5) रुपये की लालच से और प्रतिष्ठा के विचार से अधिक परिश्रम भी नहीं करना चाहिये।
- 6) भीख मांगकर, धोखा देकर, चोरी करके, वा घूस लेकर मुफ्त का खाना भी ठीक नहीं है।
- 7) मन में इस बात का निश्चय कर लीजिए कि रोग, दोष, बन्धन और दुःख की सृष्टि ही नहीं हुई है। इनका अस्तित्व न होने पर भी लोग भ्रमवश अपने को रोगी, वृद्ध और दुःखी समझ कर रोते रहते हैं।
- 8) लोभवश रात को अधिक काम करना और ठीक समय से न सोना भी अच्छा नहीं है।
- 9) जो कुछ हो रहा है, ठीक है। सारा संसार हमारा ही बनाया हुआ है। हमारी किस्मत और हमारी परिस्थिति हमारी ही रची हुई है। हमने स्वयं जैसा उचित था अपने लिए वैसी ही परिस्थिति बना ली है। हमें जितने धन की

आवश्यकता है उतना हमारे पास मौजूद है। जिसकी बड़ी आवश्यकता है उसके लिए भी इधर-उधर बहुत दौड़ने की आवश्यकता नहीं, उसे हमारी इच्छाशक्ति पूरी कर सकती है। धन और परिस्थितियों की चिंता छोड़कर रात को खूब सोना और दिन में प्रसन्न रहना चाहिए।

10) परिश्रम करना चाहिये, योगव्यायाम करना चाहिए, घूमना चाहिए, खेलना-कूदना और मित्रों से बातचीत भी करनी चाहिए। पर अच्छा से अच्छा कार्य भी आसक्ति के साथ वा लोभवश अधिक नहीं करना चाहिए। इस तत्व को स्मरण रखिये कि धन, दौलत और सुख के सारे सामान केवल आपके लिए हैं, आप उनके लिए नहीं हैं। आप से सब हैं, आप उनसे नहीं हैं।

11) जिसे आप रोग और विपत्ति समझते हैं वह सचमुच रोग और विपत्ति नहीं है। इसे तत्व से समझ लीजिए। डरकर डाक्टरों, वैद्यों और हकीमों को बुलाकर और व्यर्थ की औषधियों को खाकर आप स्वयं अपने ही हाथों से अपनी जड़ खोद रहे हैं।

(आदि मुनीश्वर योगेश्वर श्री शिवमुनी जी महाराज द्वारा रचित “नीरोग होने का अद्भुत उपाय” पुस्तक से संगृहीत)

३ - योग का अधिकारी

बहुत से लोगों का कहना यह है कि योग का अधिकारी वह है जो बाल-ब्रह्मचारी हो। गृहस्थाश्रम में रहने वाले योग नहीं कर सकते। पर यह ठीक नहीं है। यह सिद्धांत सरासर असत्य और भ्रमपूर्ण है। जिस घर में स्त्री-पुरुष का योग है वही योगी हो सकता है। स्त्री से अलग रहने वाला वियोगी है; वह योगी नहीं हो सकता।

कहते हैं कि आदि योगी, सबसे पहले के योगी, श्री महादेव जी हैं। यह योगेश्वर महादेव जी भी सर्वदा स्त्री के साथ रहे। पहली स्त्री का नाम सती था। कहा जाता है कि सती ने दक्ष प्रजापति के यज्ञ में अपना शरीर योगाग्नि द्वारा भस्म कर दिया। दूसरा विवाह योगेश्वर शिवजी का पार्वती के साथ हुआ था। यदि स्त्री योगसाधन में बाधा पहुँचाती होती तो सती के मर जाने पर महादेव जी फिर दूसरा विवाह पार्वती के साथ न करते। हम कहते हैं कि योग विवाहित गृहस्थ ही कर सकता है। स्त्री और गृह से हीन एक दरिद्र रमता साधु योग नहीं कर सकता। क्यों नहीं कर सकता इसे आगे कहेंगे। अभी-अभी हम यह कह रहे हैं कि सभी बड़े-बड़े योगी स्त्री के साथ रहते थे और विवाहित थे। इस विषय में आदि योगी योगेश्वर महादेवजी का दृष्टान्त दिया गया है जो विवाहित हैं और उनकी स्त्री पार्वती हैं।

पद्मासन से बैठकर योगाभ्यास करने वाले, वेदज्ञ और ब्रह्मज्ञानी ब्रह्मा भी स्त्री वाले थे। उनकी स्त्री का नाम सावित्री या सरस्वती था; वह भी स्त्रीहीन नहीं थे। सुखासन से लेटकर

योगाभ्यास करने वाले योगी श्रीविष्णु की स्त्री लक्ष्मी जगत् प्रसिद्ध हैं। योगाभ्यास करके इन्द्र की पदवी धारण करने वाले सुरेश भी बिना स्त्री के नहीं थे और इनकी स्त्री का नाम शची था। श्रीरामचन्द्र और श्रीरावण महाराज जी अपने समय के प्रसिद्ध योगी और पराक्रमी मनुष्य थे, वे भी बिना स्त्री के नहीं रहे।

प्रसिद्ध योगी श्रीकृष्ण क्या बिना स्त्री के थे? कभी नहीं। कथा पुराणों से तो मालूम होता है कि इनके कई स्त्रियाँ थीं। आठ तो पटरानियाँ ही थीं। योगी वसिष्ठमुनि, योगी अत्रि, योगी गौतम आदि सभी ऋषि मुनि विवाह करके स्त्री रखते हुए भी योगी थे। इनकी स्त्रियों का नाम क्रम से अरुन्धती, अनुसूया और अहिल्या था।

हमें सत्य कहने के लिए साधु सन्यासी क्षमा करेंगे और यदि हो सके तो नवयुवक साधु यदि योग करना चाहें तो विवाह करके गृहस्थ बनकर योग साधन आरम्भ करें तो उत्तम होगा। योग करने के लिए सबसे बड़ी बात यह है कि साधन नित्य ठीक समय पर होना चाहिए। ठीक समय पर कम-से-कम चौबीस घण्टे में एक बार और कम-से-कम दो घण्टा योगसाधन के लिए समय देना चाहिए। सन्ध्या समय भी हो सके तो साधन किया करें। प्रातःकाल तीन बजे से पाँच या छः बजे तक और सन्ध्या समय छः से सात बजे तक योगसाधन के लिए सर्वोत्तम समय है। यदि इसके सिवा कोई दूसरा समय भी योगी अपनी सुविधा के अनुसार नियत कर ले तो कोई हानि नहीं। पर जो समय नियत किया जाय

साधन नित्य ठीक उसी समय पर होना चाहिए। पर ठीक-ठीक तीन बजे का उठना और उस समय नींद का न आना तभी हो सकता है जब ९ बजे के पहले सो जायें। समयानुसार भूख लगने पर रूचिकर भोजन, समय पर शयन और समय पर अलग एक साफ कमरे में योगाभ्यास वही कर सकता है जो विवाह करके जीवन-निर्वाह के लिए कुछ काम करता हुआ स्त्री के साथ अपने घर में रहता है। घर छोड़कर इधर-उधर निरावलम्ब घूमने वाला एक गृहहीन और भिखमंगा रमता साधु के लिए योगाभ्यास के नियमों का पालन करना बहुत कठिन है। मुसाफिर, यात्री, गृहहीन और भिखमंगे साधु न समय से भोजन पा सकते हैं न समय से सो सकते हैं। यदि यह दोनों कार्य समय से न हुए तो ठीक समय पर नित्य योग का साधन करके उसे सिद्ध करना कठिन ही नहीं एक तरह से असम्भव-सा है।

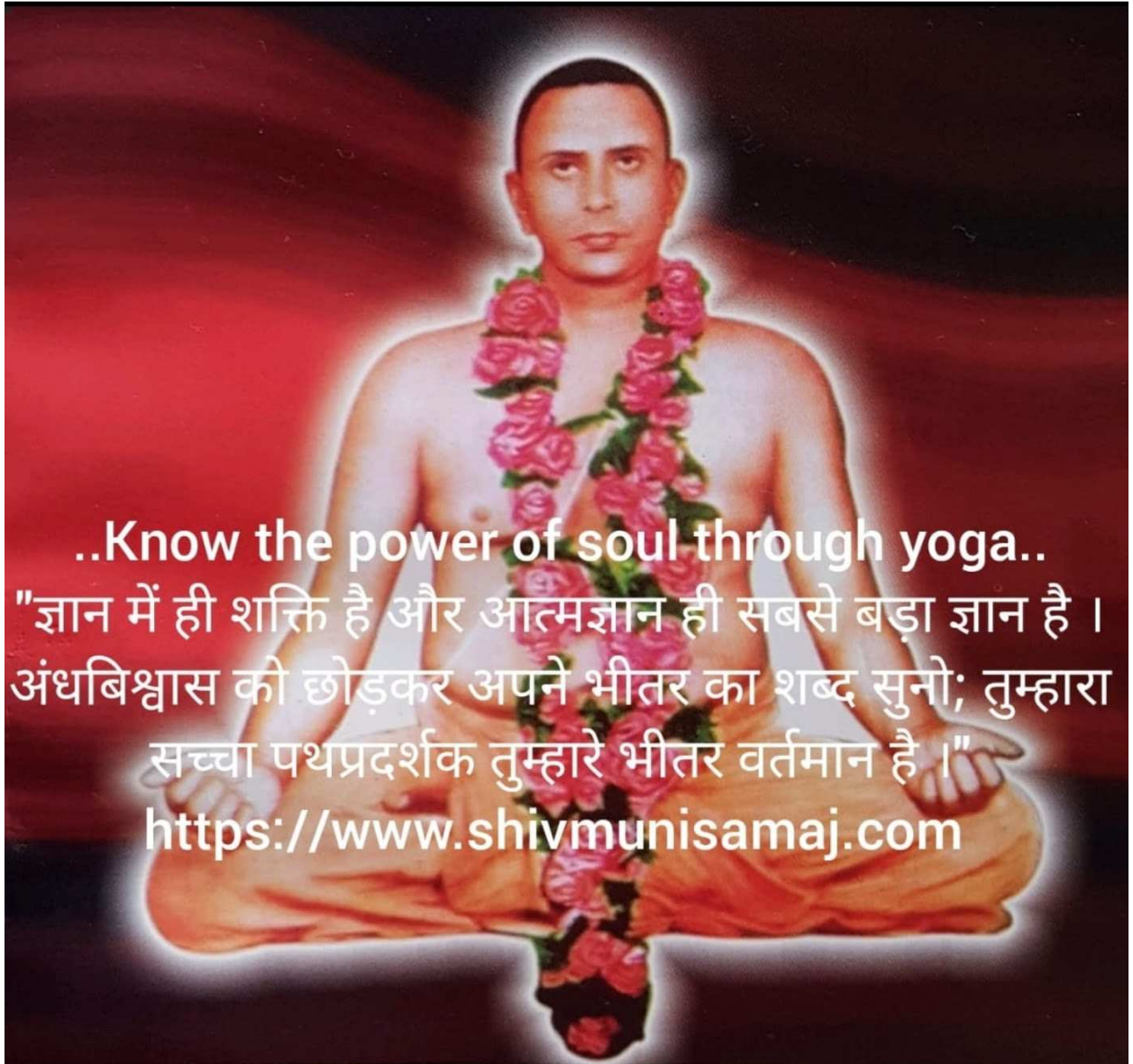
गृहहीन साधु, सन्यासी, त्यागी और विरागी जिसके पास अपना घर-या अपनी स्त्री नहीं है वह अपनी रूचि के अनुसार भोजन नहीं पा सकता। योगी के विभिन्न योगांगों का अभ्यास करते समय नियमानुसार विभिन्न प्रकार भोजन चाहिए। साधारण रीति से जो भोजन गृहहीन साधु घर-घर मांग कर पा सकते हैं वह भोजन योगी के लिए उपयुक्त नहीं है। बाजार का भोजन भी योगी के सर्वथा प्रतिकूल पड़ेगा। पर एक बात स्मरण रखनी चाहिए कि योगाभ्यास आरम्भ करने के दो ही दिन बाद योगी की रूचि बदल जाती है। योगी कडुवा, तीता, खट्टा और सिरके आदि की चीजें नहीं खा

सकता। साधारण मनुष्य जितना नमक खाता है उतना नमक योगी नहीं खाता। इसलिए यह सिद्ध है कि जिस भोजन को साधारण लोग रूचि के साथ करते हैं उसे एक योगी कभी पसन्द नहीं कर सकता और न वैसे भोजन से योग की सिद्धि ही हो सकती है। आज इनके घर का, कल उनके घर का भोजन करना योगी के उपयुक्त नहीं हो सकता। योगी के लिए भोज अपनी स्त्री के हाथ का या अपने हाथ का और अपने घर का होना आवश्यक है। दूसरी बात यह है कि अपनी कमाई का भोजन करने से योग शीघ्र ही सिद्ध होता है। भीख माँग-माँग कर बिना मेहनत किए धूर्तता से कमा कर खाने वाला कभी योगी नहीं हो सकता।

योगी के लिए अपने हाथ से ठीक किया हुआ, अपने घर में योगाभ्यास के लिए एक खास कमरा होना चाहिए और नित्य इसी नियत कमरे में नियत समय पर साधन करने से ही योग सिद्ध हो सकता है। अतः हर तरह से इस योग का अधिकारी गृहस्थ है; साधु नहीं। इसके सिवा सबसे अधिक योग का अधिकारी वही है जिसे योग से सच्चा प्रेम हो तथा हृदय योगसाधन करने के लिए तत्पर हो। जो योग को अपने प्राणों के समान मानता हुआ उसमें अत्यन्त प्रेम और रूचि रखता है वह प्रत्येक दशा और प्रत्येक अवस्था में योग का अधिकारी है और ऐसे अधिकारी को पाकर योगी मुनि को चाहिए कि प्रसन्नता के साथ मुनि समाज का सदस्य बनाकर योग का उपदेश दे दें। बिना मुनि समाज में सम्मिलित किए किसी को

हमारे इस सच्चे योग का उपदेश मुनियों को नहीं देना चाहिए।

(आदि मुनीश्वर योगेश्वर श्री शिवमुनी जी महाराज द्वारा रचित "सचित्र योग-साधन" पुस्तक से संगृहीत)



..Know the power of soul through yoga..

"ज्ञान में ही शक्ति है और आत्मज्ञान ही सबसे बड़ा ज्ञान है ।
अंधविश्वास को छोड़कर अपने भीतर का शब्द सुनो; तुम्हारा
सच्चा पथप्रदर्शक तुम्हारे भीतर वर्तमान है ।"

<https://www.shivmunisamaj.com>

आदि मुनीश्वर योगेश्वर शिव मुनि जी महाराज

४ - योगियों और मुनियों को आशीर्वाद प्रदान करने का गान

विश्व में मुनि हो जहाँ, आशिष सबको है हमारा।
सिद्ध हों सब योग में और ज्ञानवान सभी बनें।
स्वस्थ हों और सभी मुनि मृत्यु से निर्भय रहें॥

विध्व- बाधायें जो उनके मार्ग में आयें कभी।
पार कर कठिनाइयाँ वे सफल हो जायें सभी॥

योजनायें और शिव संकल्प उनके पूर्ण हों।
सभी सांसारिक सुखों से वे सदा भरपूर हों॥

शान्तिमय आनन्दमय और शक्ति से सब युक्त हों।
अनुकूल होवें परिस्थितियाँ सिद्ध जीवन्मुक्त हों॥

आदर्श मुनि का ग्रहण कर, पालन करें निज धर्म वे।
मानवोन्नति के लिये करते रहें सत्कर्म वे॥

(मुनि सत्यपाल द्वारा रचित, पुरानी ज्ञानशक्ति से संगृहीत)

**अ
मृ
त
बू
द**

जो जैसा होता है उसी को अपनी ओर खींचता है। जलराशि समुद्र भूमण्डल की सब नदियों को अपनी ओर खींच लेता है। लड़कों के पास लड़के, बृद्धों के पास बृद्ध और लुटेरों के पास लुटेरे इकट्ठे हो जाते हैं। अतः सर्वदा प्रसन्न रहो, हँसते रहो और आनन्दमय रहो। इसका फल यह होगा कि चारों ओर से संसार का सारा आनन्द और सुख तुम्हारी ओर झुक पड़ेगा या खिंचा और बहता चला आवेगा।

५ - आशीर्वाद ग्रहण करने का गान

योगियों मुनियों का हम आशीर्वाद अनुपम पा रहे हैं।
शुभ भावनाओं से निरंतर सफल होते जा रहे हैं।

विध्व बाधाएं कभी जीवन में जो आती हमारे,
आशिष से मुनियों के हम विजय उन पर पा रहे हैं।
पार कर कठिनाइयां हम सदा आगे ही बढ़ेंगे,
सफलता और सिद्धियां हम प्राप्त करते जा रहे हैं।

योजनाएं सब हमारी और शिव-संकल्प सारे,
पूर्ण करने की उन्हें हम शक्ति पाते जा रहे हैं।
स्वस्थ हैं हम हर तरह से, मृत्यु है बस में हमारे,
आनंदमय जीवन हमारा मुक्त हो हम गा रहे हैं।

आत्मिक और सांसारिक हो रही उन्नति चतुर्दिक,
योग्य से हम योग्यतर और श्रेष्ठ बनते जा रहे हैं।
विश्व की सारी परिस्थिति हो रही अनुकूल निशदिन,
आदर्श मुनि का सभी मानव ग्रहण करते जा रहे हैं।

(मुनि सत्यपाल द्वारा रचित, पुरानी ज्ञानशक्ति से संगृहीत)

**अ
मृ
त
ब्रू
द**

तुम, पाप, दोष, रोग, दुःख, शैतान के राज में नहीं, तुम ईश्वर
के राज में हो, जिसके राज में पाप, दोष, रोग और दुःख नहीं रह
सकता। तुम्हारे ऊपर-नीचे, आगे-पीछे, बाहर-भीतर ईश्वर ही ईश्वर
भरा हुआ है। तुम स्वयं ईश्वर हो, तुम स्वयं आनन्दस्वरूप हो।

६ - आत्मज्ञान के दोहे

मन ही है स्रष्टा सुनो, प्राण पालन करतर ।
आत्मा ही जानिए, करता है संहार ॥

आत्माराम ही गाँड है, हृदय देश है बास ।
आत्मज्ञान ही मुक्ति का, सुनो राह है खास ॥

शक्ति होती जो सभी, है ज्ञान ही का प्रताप ।
आत्मज्ञान ही श्रेष्ठ है, सोचें दिल में आप ॥

छोड़ अन्धविश्वास को, सुन भीतर मन लाय ।
सतपथ-प्रदशक तेरे, भीतर बसा है भाय ॥

सद्गुरु को पहचान कर, सीखो सच्चा ज्ञान ।
करो योग की साधना, बन जाओ महान ॥

सत का जो संगत करे, स्व का करे अध्याय ।
सत चर्चा में रत रहे, वही ईश हो जाय ॥

लिखा जो है कि भाग्य में, होता है वही यार ।
तो ईषद्रोही से द्वेष की, करते क्यों बौछार ॥

द्वेष करें उस गाँड से, जिन ईश लिखा तकदीर ।
झूठ भाग्य भगवान है, सुन सच्चा तकरीर ॥

(मुनि सत्यनारायण राम 'सत्येश' द्वारा रचित,
मोबाइल न० : 9800946083)

--समाप्त--

मुनिसमाज के प्रवर्तक, आदि मुनीश्वर परम योगेश्वर, शिवमुनि महाराज का अमर साहित्य

--योग का सच्चा स्वरूप बताने वाले अनुभवपूर्ण ग्रन्थ--

- 1) सचित्र योगसाधन (सम्पूर्ण): योग का एक सर्वांगपूर्ण ग्रन्थ जिसे शिव मुनिजी ने स्वयं ४० वर्षों तक योगाभ्यास करके लिखा है। लगभग २५० पृष्ठों में नवीनतम संशोधित संस्करण, जिसमें पुराने संस्करणों की तमाम दुर्लभ सामग्रियाँ भी दी गई हैं। चित्रों को भी सुन्दर रूप में जहाँ उनका वर्णन है वहीं पर दिया गया है।
- 2) योगदर्शन शास्त्र - 1 (समाधिपाद) (हिन्दी मुनीश्वर भाष्य): मुनि पतंजलि द्वारा रचित योगदर्शन शास्त्र के समाधिपाद पर मुनिश्वरजी द्वारा विस्तृत हिन्दी भाष्य, जिसने भारत की सच्ची योगविद्या को लुप्त होने से बचाकर साधकों का महान उपकार किया है और योग विषयक अनेक भ्रमपूर्ण धारणाओं को दूर करके उसका वास्तविक रूप प्रकट किया है।
- 3) योगदर्शन शास्त्र - 2 (साधनपाद) (हिन्दी मुनीश्वर भाष्य): पतंजलि मुनि द्वारा रचित योगदर्शन शास्त्र के साधनपाद पर मुनिश्वरजी द्वारा विस्तृत हिन्दी भाष्य,

जिसने भारत की सच्ची योगविद्या को लुप्त होने से बचाकर साधकों का महान उपकार किया है और योग विषयक अनेक भ्रमपूर्ण धारणाओं को दूर करके उसका वास्तविक रूप प्रकट किया है।

- 4) योग और उसकी गुप्त सिद्धियों को प्राप्त करने का उपाय: योग-सिद्धियों के नाम परे जो भ्रम फैला है और जनता ठगी जा रही है, इस पुस्तक में उनका भंडाफोड़ करके सच्ची सिद्धियों का युक्तियुक्त रूप प्रकट किया गया है।
- 5) सत्य सरल और सर्वांगपूर्ण योग का परिचय: मुनिसमाज के सदस्यों को सर्वांगपूर्ण योगसाधन की जो शिक्षा-दीक्षा दी जाती है यह पुस्तक उसकी भूमिका है।
- 6) योग विज्ञान: इसमें योग के वैज्ञानिक तत्वों को समझाते हुए “शिवोअहम्” मन्त्र की उपासना का उपदेश दिया गया है।
- 7) सच्ची संध्या: प्राणायाम ही संध्या है, इसका वैज्ञानिक रूप बताने वाली एक खोजपूर्ण पुस्तक । यह शिव मुनिजी की प्रारम्भिक रचनाओं में से है।
- 8) प्रणव की महिमा: योग मे प्रणव या ॐ जरूरी क्यूँ है शिवमुनी जी महाराज इस किताब मे लिखे हैं। शब्द-ब्रम्ह ॐ की महिमा और आवश्यकता जानने इस किताब को जरूर पढे।

--आयु आरोग्य और आत्मबल बढ़ाने वाली अद्भुत पुस्तकें--

- 1) शरीर से अमर होने का उपाय: अपने विषय की यह एक अद्वितीय पुस्तक है। इसमें अमृतत्व को प्राप्त करने के आध्यात्मिक उपाय बताए गए हैं। यह ज्ञान सचमुच मनुष्य को जीवन देकर मृत्यु से निर्भय बनाने वाला है।
- 2) नीरोग होने का अद्भुत उपाय: इस पुस्तक में बिन औषधियों के मानसिक शक्ति और शुभ-भावना द्वारा आरोग्य लाभ करने के अनेक सफल उपाय बताए गए हैं।
- 3) आत्मबल मनोबल और इच्छाशक्ति: मनुष्य को अपनी आन्तरिक शक्तियों से परिचित कराके आत्मोन्नति का मार्ग दिखाने वाली इस पुस्तक में आत्मबल द्वारा दूसरों का रोग दूर करने की विधि भी दी गई है।
- 4) वृद्धावस्था और कुरूपता दूर करने का उपाय: इसमें यौवन और सौन्दर्य का आध्यात्मिक एवं मनोवैज्ञानिक रहस्य समझाया गया है।

--धार्मिक अंधविश्वासों और राजनितिक बंधनों से छूड़ाने वाले स्वतंत्र विचार के क्रान्तिकारी ग्रंथें--

- 1) सत्य सुन्दर और स्वतंत्रविचार: इसकी एक-एक पंक्ति धार्मिक जगत में क्रान्ति उत्पन्न करने वाली है। इस पुस्तक को पढ़े बिना आप शिव मुनिजी की विरधारा से पूर्ण परिचित नहीं हो सकते।

- 2) शान्तिदायी विचार: यदि आप शिव मुनिजी की एक ही पुस्तक पढ़ना चाहते हैं तो इसे पढ़िए । इसमें उनके सिद्धान्तों के हर पहलू पर विचार हैं, जो हृदय में अनुपम शान्ति और शक्ति भर देते हैं।
- 3) अत्यन्त सत्य और आत्मज्ञान की कथायें: इसमें आत्मा की सत्ता और महत्ता अपूर्व युक्तियों से सिद्ध की गई है और आत्मज्ञान सम्बन्धी कई लघु दृष्टान्त कथायें भी दी गई हैं।
- 4) मनुष्य की महिमा; ईश्वर की नहीं: मनुष्य ने ही तरह-तरह के ईश्वरों की रचना कर ली है, पर वह स्वयं अपनी ही महिमा भूल गया है। इस पुस्तक में उसी को प्रकट किया गया है।
- 5) ईश्वर है या नहीं ? : इस विषय पर इस पुस्तक में अत्यन्त स्वतन्त्र और क्वान्तिकारी विचार प्रस्तुत किये गये हैं और ईश्वर की मिथ्या कल्पना का खण्डन करके सच्चे ईश्वर का निरूपण किया गया है।

--स्वर्ग-नरक मुक्ति और सृष्टि के रहस्यों पर मौलिक पुस्तकें--

- 1) सूक्ष्म शरीर सूक्ष्म लोक स्वर्ग और मुक्ति का रहस्य: सूक्ष्म शरीर क्या है मरने के बाद क्या होता है, स्वर्ग-नरक की वास्तविकता क्या है और जीवन्मुक्त का लोक कौन है ? इन रहस्यों का युक्तियुक्त समाधान इस अद्वितीय पुस्तक में है।

- 2) सच्ची शान्ति, सच्ची मुक्ति और सच्चा स्वराज प्राप्त करने का उपाय: संसार की समस्त अशान्तियों, युद्धों और झगड़ों की जड़ धर्म और राजनीति है इनसे मनुष्य जाति कैसे छूट सकती है इसमें इसी विषय पर मौलिक विचार हैं।
- 3) मुक्त और स्वतन्त्र होने का उपाय: चेतन कैसे स्वभाव से मुक्त है, इसी तत्वज्ञान की अनुपम विवेचना इस पुस्तक में है।
- 4) सृष्टि विज्ञान शास्त्र: सृष्टि की उत्पत्ति और प्रलय सम्बन्धी धार्मिक कथायें और वैज्ञानिक सिद्धान्त दोनों संतोषजनक नहीं हैं। उनकी विवेचना करते हुए पुस्तक में एक सवंधा नवीन सिद्धान्त प्रस्तुत किया गया है।
- 5) भूतविद्या वा मेस्मेरिजम: इस पुस्तक में इस विद्या के रहस्यों को स्पष्ट करते हुए “सिद्ध दर्पण” इत्यादि खेलों का रहस्यीद्घाटन किया गया है और मन की अदूभुत शक्ति प्रकट की गई है।

--वेद और वेदान्त विषयक अनुपम ग्रन्थ--

- 1) वेदान्त सिद्धान्त: इसमें शिव मुनिजी ने अनेक युक्तियों और प्रमाणों से वेदान्त सिद्धान्तों का प्रतिपादन करते हुए अपने “जीवाद्वैत” सिद्धान्त का निरूपण है।
- 2) सूक्ष्म अधर्व वेद: इसमें अर्थवेद के आत्मज्ञान सम्बन्धी प्रमुख मन्त्रों का अद्वितीय भाष्य है, जिससे वेद का सच्चा

अभिप्राय स्पष्ट हो जाता है। इसमें वेद भाष्य की एक अपूर्व शैली अपनायी गई है जो शिव मुनि जी की अनुपम देन है।

- 3) यजुर्वेद सूक्ष्म: इसमें यजुर्वेद के आत्मज्ञान विषयक प्रमुख मन्त्रों का पूर्व हिन्दी भाष्य है जिससे वैदिक ऋषियों के सिद्धान्त स्पष्ट हो जाते हैं। इसमें भी शिव मुनिजी ने वेदों द्वारा ही वेदों का भाष्य करने की अपनी विशिष्ट शैली अपनायी है।
- 4) गायत्री मन्त्र का सच्चा अर्थ: इसमें गायत्री मन्त्र का वास्तविक उद्देश्य और आध्यात्मिक महत्व बताया गया है।
- 5) ईशावास्योपनिषद् का निष्पक्ष भाष्य: यह शिव मुनि जी के जीवन की अन्तिम कृति है।
- 6) छांदोग्य उपनिषद् में आत्मज्ञान: सामवेद के अन्तर्गत इस प्रसिद्ध उपनिषद् में आत्मा का स्पष्ट स्वरूप बतलाया गया है।

--आलोचनात्मक पुस्तकें--

- 1) मुनिसमाज और आर्यसमाज: आर्यसमाज भी दूसरे सम्प्रदायों के समान है। इसमें मुनिसमाज और आर्यसमाज का तुलनात्मक अध्ययन करते हुए सिद्ध किया गया है कि वेदों में ईश्वर का वर्णन नहीं है।

- 2) परमार्थ प्रकाश: इसमें आर्यसमाज के प्रवर्तक स्वामी दयानन्द की एशान पुस्तक “सत्यार्थ प्रकाश” की निष्पक्ष आलोचना करते हुए ऐसे युक्ति प्रमाण दिये गए हैं, जिनको पढ़कर विचारवान चकित हो जाते हैं और मुनिसमाज के समर्थक बन जाते हैं। इसमें शिव मुनिजी के अकाट्य तर्क देखने को मिलेंगे।
- 3) तुलसीकृत रामायण की आलोचना: तुलसीदास के ग्रन्थ “राम-चरित्र मानस” ने अनेक अन्धविश्वास फैला रखे हैं- इसमें उन्हीं की निष्पक्ष विवेचना की गई है।
- 4) मुनिसमाज की स्थापना का उद्देश्य: सोनबरसा राज में १६.४५ में सर्वशरोमणि मुनिसमाज के प्रसिद्ध दशम् महाथिवेशन में शिव मुनि जी का अध्यक्षीय भाषण।
- 5) शंका समाधान: इसमें जिज्ञासुओं और शिष्यों की अनेक शंकाओं का संतोषजनक समाधान किया गया है।

--गीता , रामायण और भागवत का तत्वज्ञान--

- 1) गीता पर अत्यन्त निष्पक्ष और स्वतन्त्र विचार: गीता पर अब तक जितनी पुस्तकें लिखी जा चुकी हैं, यह उन सबसे विचित्र है। गीता-प्रेमियों को इसे अवश्य देखना चाहिए।
- 2) गीता का मर्म: इसमें गीता के श्लोकों द्वारा ही गीता में बार-बार आये हुे “अहम्” और “माम्” शब्दों का वास्तविक अभिप्राय समझाया गया है। यह पुस्तक गीता का सच्चा अर्थ समझने की कुन्जी है।

- 3) भागवत का मर्म: यह पुस्तक भागवत में वर्णित श्रीकृष्ण की लीलाओं को समझने के लिए आवश्यक है। इनमें उन कथाओं का आध्यात्मिक अर्थ स्पष्ट किया गया है। भागवत-प्रेमियों और कथावाचकों को इसे अवश्य देखना चाहिए।
- 4) रामायण का मर्म: इसमें राम कथा की पुस्तकों में छिपे हुए आत्मज्ञान को प्रकट करके सच्चे “राम” का पता लगाया गया है।
- 5) सीता रामायण: इसमें सीताजी ने अपने मुख से राम की कथा लवकुश को सुनायी है। यह पुस्तक बड़ी ही रोचक शैली में लिखी गई है, जिससे राम का वास्तविक जीवनचरित्र प्रकट होता है।

--कहानी संग्रह--

- 1) शिवमुनि कहानी संग्रह: इसमें शिवमुनी जी महाराज ने योग का महत्व कहानी के माध्यम से समझाने की कौशीस किए हैं।

--भजन साहित्य--

- 1) भजन ज्ञान गीता: स्वयं शिव मुनि जी की रची हुई ४० भजनों का नया पाकेट सस्करण ! “भजन ज्ञानगीता” की ६ भजनों एवं शुभभावना का संगीतमय कैसेट।

--सामाजिक रीत-नित मे सुधार लाने वाले ग्रंथे--

- 1) स्वतंत्र विचार की विवाह पद्धति: मुनिसमाज मे और सारी समाज मे विवाह कैसे होना चाहिए जिससे रीस्ते मे सफलता मिले इसके बारे मे इस किताब मे लिखा हुआ है।
- 2) वीर्य रक्षा: कैसे धातु क्षीणता या स्वप्न-दोष का निवारण कर के जीवन मे नया स्फूर्ति लाना है और वीर्यवान रहना है, इसके बारे मे यह क्रांतिकारी पुस्तक है।
- 3) परदे का पाप: समाज मे औरत जात के लिए जो पर्दा का प्रथा है उसका बुरा प्रभाव के बारे मे इस किताब मे उल्लेख है। पर्दा का प्रथा हटाने से क्या क्या लाभ है उसके बारे मे लिख के शिवमुनी जी महाराज सबका ध्यान समाज कल्याण के तरफ खिचे हैं।
- 4) ताज़ा और सत्य सनातन धर्म: परम योगेश्वर, शिवमुनि जी महाराज ने ताजा और सत्य सनातन धर्म लिखकर उसके सच्चे स्वरूप को पुन स्थापित करके उसकी शाश्वताए को उजागर कर दिया है।
- 5) शिव मुनि महाराज का मुनीश्वर पद से प्रथम भाषण: मुसमाज स्थापना के बाद जोगेश्वर शिवमुनी जी महाराज के मुख से प्रथम संभासन को यहाँ उल्लेख किया गया है।
- 6) सनातन धर्म में शुद्धि: दूसरे धर्मों से पुनः अपने हिन्दू धर्म में वापिस मिलने वालों के शुद्धि कार्य के समर्थन में यह किताब लिखी गयी है।

--शिवमुनि ग्रन्थावली (प्रथम खण्ड)--

इस ग्रन्थावली में शिवमुनी जी महाराज के नीचे दिया गया किताबें और शिवबचनामृत मिलाकर प्रकशीत किया गया है।

1. निरोग होने का अद्भुत उपाय
2. आत्मबल मनोबल और इच्छशक्ति
3. शांतिदायी विचार
4. योग दर्शन शास्त्र 1
5. वेदांत सिद्धांत
6. सत्य सुन्दर और स्वतंत्र विचार
7. सत्य सरल और सर्वांगपूर्ण योग का परिचय
8. सूक्ष्म शरीर सूक्ष्म लोक स्वर्ग एवं मुक्ति का रहस्य
9. शिवबचनामृत

Books List and Pricing

Sn.	Books Title	Price
1	निरोग होने का अद्भुत उपाय	Rs. 35
2	आत्मबल मनोबल और इच्छशक्ति	Rs. 30
3	शांतिदायी विचार	Rs. 30
4	योग दर्शन शास्त्र 1	Rs. 75
5	योग दर्शन शास्त्र २	Rs. 60
6	वेदांत सिद्धांत	Rs. 60
7	सत्य सुन्दर और स्वतंत्र विचार	Rs. 60
8	सत्य सरल और सर्वांगपूर्ण योग का परिचय	Rs. 30

9	ताज़ा और सत्य सनातन धर्म	Rs. 3
10	सूक्ष्म शरीर सूक्ष्म लोक स्वर्ग एवं मुक्ति का रहस्य	Rs. 50
11	छान्दोग्य उपनिषद् में आत्मज्ञान	Rs. 5
12	योग और उसकी गुप्त सिद्धियां प्राप्त करने का उपाय	Rs. 25
13	योग विज्ञान	Rs. 20
14	सचित्र योग साधन	Rs. 70
15	सञ्ची संध्या	Rs. 15
16	शरीर से अमर होने का उपाय	Rs. 40
17	वृद्धावस्था और कुरूपता दूर करने का उपाय	Rs. 15
18	अत्यन्त सत्य या आत्मज्ञान की कथायें	Rs. 15
19	मनुष्य की महिमा; ईश्वर की नहीं	Rs. 15
20	ईश्वर है या नहीं ?	Rs. 40
21	सञ्ची शान्ति, सञ्ची मुक्ति और सञ्चा स्वराज प्राप्त करने का उपाय	Rs. 35
22	मुक्त और स्वतन्त्र होने का उपाय	Rs. 20
23	सृष्टि विज्ञान शास्त्र	Rs. 20
24	भूतविद्या वा मेस्मेरिजम	Rs. 20
25	सूक्ष्म अधर्व वेद	Rs. 30
26	यजुर्वेद सूक्ष्म	Rs. 30
27	गायत्री मन्त्र का सञ्चा अर्थ	Rs. 20
28	ईशावास्योपनिषद् का निष्पक्ष भाष्य	Rs. 50
29	मुनिसमाज और आर्यसमाज	Rs. 20
30	परमार्थ प्रकाश	Rs. 40
31	मुनिसमाज की स्थापना का उद्देश्य	Rs. 20
32	शंका समाधान	Rs. 30
33	गीता पर अत्यन्त निष्पक्ष और स्वतन्त्र विचार	Rs. 35
34	गीता का मर्म	Rs. 15
35	भागवत का मर्म	Rs. 40

36	रामायण का मर्म	Rs. 15
37	तुलसीकृत रामायण की आलोचना	Rs. 100
38	सीता रामायण	Rs. 20
39	शिवमुनि कहानी संग्रह	Rs. 50
40	शिव मुनि महाराज का मुनीश्वर पद से प्रथम भाषण	Rs. 15
41	प्रणव की महिमा	Rs. 15
42	स्वतंत्र विचार की विवाह पद्धति	Rs. 4
43	वीर्य रक्षा	Rs. 3
44	परदे का पाप	Rs. 15
45	सनातन धर्म में शुद्धि	Rs. 15
46	भजन ज्ञान गीता	Rs. 15
47	शिवमुनि ग्रन्थावली (प्रथम खण्ड)	Rs. 300

पुस्तकें मंगाने का पता-
अखिल भूमण्डलीय सर्वशिरोमणि मुनिसमाज
24/1 अलहदादपुर, गोरखपुर-273001

Or [Order Books online](https://www.shivmunisamaj.com/order-books-contact-us)

(<https://www.shivmunisamaj.com/order-books-contact-us>)

Or mail us at : shivmunisamaj@gmail.com

Call or Whatsapp: 9800946083 / 8431270007

योगेश्वर शिवमुनि महाराज का जीवन-परिचय

- जन्म** : शरदपूर्णिमा आश्विन मास संवत 1941 विक्रमी, शकाब्द 1806 तदनुसार 4 अक्टूबर 1884 ईसवी, शनिवार, मुनिसंवत से 52 वर्ष पूर्व।
- स्थान** : मोहल्ला जगन्नाथपुर, गोरखपुर नगर (उत्तर प्रदेश), भारत।
- माता** : श्रीमती शिवरानी देवी।
- पिता** : पं० श्रीकान्त ओझा।
- शिक्षा** : षडदर्शन शास्त्री, आयुर्वेदाचार्य।
- रचनायें** : प्रथम पुस्तक "वेदान्त सिद्धान्त", अंतिम कृति "ईशावास्योपनिषद् का निष्पक्ष भाष्य"।
- पत्रिका** : सन 1913-14 में "ज्ञानशक्ति" नामक पत्रिका का शुभारम्भ किया और स्वयं आजीवन उसके सम्पादक रहे। अब यह मुनिसमाज की मुखपत्रिका है।
- संस्था** : 52 वर्ष की आयु में 26 दिसम्बर 1935 ईसवी को गोरखपुर नगर में अलहदादपुर चौराहे पर स्थित अपने निजी भवन में "अखिल भूमण्डलीय सर्वशिरोमणि मुनिसमाज" की स्थापना किया और स्वयं संस्थापक - अध्यक्ष (आदि मुनीश्वर) के रूप में सम्पूर्ण जीवन उसके प्रचार-प्रसार में अर्पित कर दिया। मुनिसमाज के स्थापना वर्ष से ही मुनि संवत प्रारम्भ किया।
- सामाजिक** : विवाहित गृहस्थ।
- महाप्रयाण** : 12 फरवरी 1962 ईसवी, सोमवार, मुनि संवत 27 (लखनऊ)।
- विशेष** : मुनिसमाज की स्थापना से पहले "पं० शिव कुमार शास्त्री" नाम से प्रसिद्ध थे और बाद में "शिवमुनि" नाम विख्यात हुआ।