अर्हम् योग प्रणेता

मुनि श्री 108 प्रणम्यसागर जी महाराज

सम्पादकीय...

भगवान ऋषभदेव, बाहुबली, भरत आदि की प्राचीन दिगम्बर जैन परम्परा से आज तक के सभी आचार्यों कुन्दकुन्द देव, भद्रबाहू, चन्द्रगुप्त मौर्य ने योग परम्परा को शाश्वत मोक्ष का मार्ग बताकर वियोग (कायोत्सर्ग) की मुद्रा में ध्यान लगाकर आत्मकल्याण किया है तथा इसे अपनाकर सभी जीवों को आत्म कल्याण करने का उपदेश दिया है। आचार्य उमास्वामी ने भी तत्त्वार्थ सूत्र में योग को प्ररूपित किया है।

परम पूज्य 108 मुनि श्री प्रणम्य सागर जी ने अर्हम् योग का मूल मंत्र देकर दिगम्बर जैन संस्कृति की ऋषभ योग परम्परा को पुनः जीवित कर विश्व कल्याण एवं विश्व शान्ति के मंगल मार्ग का आह्वान कर नई ऊर्जा का संचार कर दिया है। अर्हम् योग में णमोकार मंत्र का अन्तरनाद, योग मुद्राएँ (पंच नमस्कार), कायोत्सर्ग की मुद्राएँ जीवन को सरल, सहज एवं स्वाभाविक बनाने का मार्ग प्रशस्त करेंगी। इस मंगल भावना के साथ यह अर्हम् योग पुष्प पुस्तिका गुरुदेव के चरणों में समर्पित है। आशा है सभी पाठक इसे जीवन में अपनाकर अपना एवं जगत के कल्याण का मार्ग प्रशस्त करेंगे।

सेवा में
एक गुरु भक्त

इतिहास

श्रमण संस्कृति इस युग में भगवान आदिनाथ के द्वारा प्रथम तीर्थंकर के रूप में सर्वप्रथम प्रवाहित हुई। भगवान आदिनाथ चतुर्थकाल में हुए। जैन दर्शन के अनुसार यह काल 1 कोड़ा कोड़ी (असंख्यात वर्षों) का होता है। भगवान आदिनाथ की ध्यान की मुद्राएँ पद्मासन और कायोत्सर्ग के साथ आज भी विश्व की प्राचीनतम सभ्यताओं जैसे हड़प्पा एवं मोहनजोदड़ो में प्राप्त मोहरों पर अंकित हुई मिली हैं।

श्रमण संस्कृति में दिगम्बर मुनि ज्ञान और ध्यान में ही पूरा जीवन व्यतीत करते हैं। ध्यान से ही कर्मों का क्षय होता है। आत्मिक गुणों की उपलब्धि होती है।

जैन दर्शन में चार प्रकार के ध्यानों का वर्णन भगवान ऋषभदेव ने सर्वप्रथम किया। उसके बाद आने वाले 23 तीर्थंकरों ने भी ध्यान से कर्मों का क्षय होता है यह उपदेश दिया। वर्तमान में चौबीसवें तीर्थंकर भगवान महावीर स्वामी का तीर्थ चल रहा है, जिसमें अनेक श्रमण मुनि, साधु, दिगम्बर ऋषियों ने प्रयोग करके ध्यान से आत्मिक शान्ति प्राप्त की है। इस तरह ध्यान और योग की परम्परा सनातन है और श्रमण संस्कृति के द्वारा प्रवाहमान रही है।

णमोकार महामंत्र ध्यान का आलम्बन रहा है, इसी णमोकार मंत्र से अनेक बीजाक्षरों की उत्पत्ति हुई है। ॐ, अर्हम् आदि बीजाक्षर इसी णमोकार मंत्र से निकले हैं। जिनके ध्यान करने की विधि और उसके फल, ध्यान के महान ग्रंथ ज्ञानार्णव में विस्तृत रूप से दी गई है। ॐ को प्रणव मंत्र माना जाता है और अर्हम् को मंत्रराज स्वीकार किया गया है। अर्हं मंत्र के बारे में ज्ञानार्णव में लिखा है।

अकारादि हकारांतं रेफमध्यं सबिन्दुकम्।
तदेव परमं तत्त्वं यो जानाति स तत्त्ववित॥
ज्ञानार्णव 35/25-1

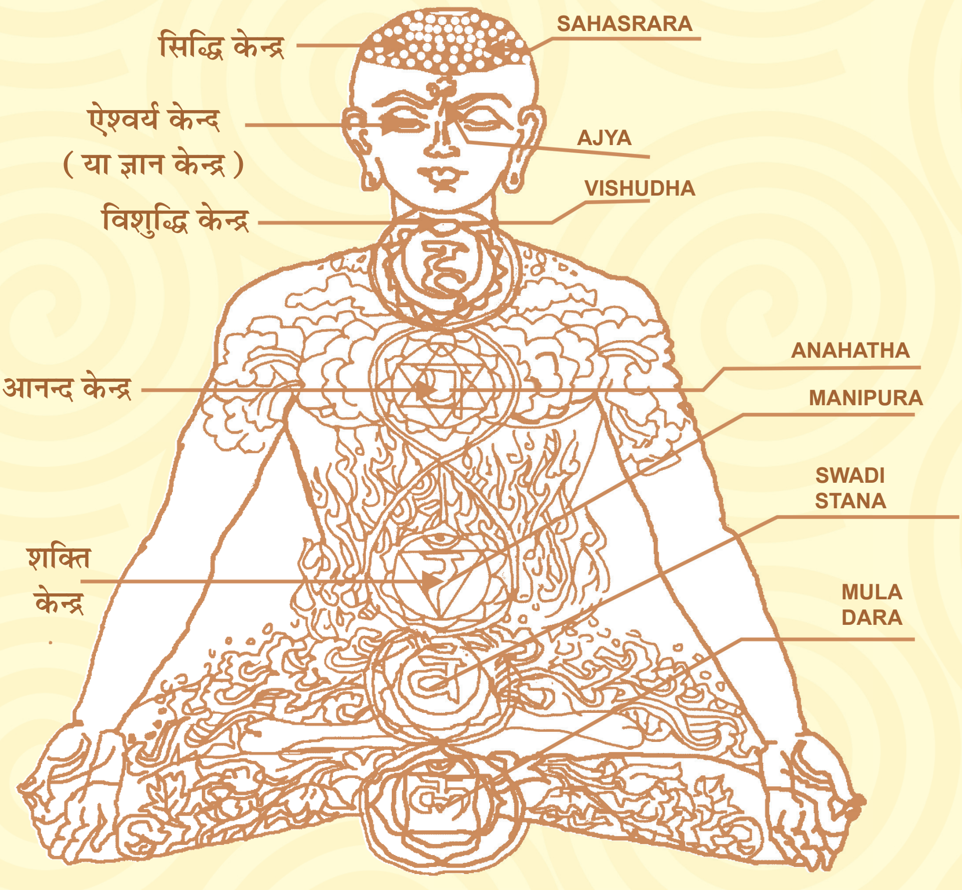
अर्थ : जिसके आदि में अकार है, अंत में हकार है और मध्य बिंदु रेफ सहित है। वही उत्कृष्ट तत्त्व है। जो इस अर्हं को जानता है, वह तत्त्वज्ञ बन जाता है।

इस अर्हम् के ध्यान से योगी अनेक ऋद्धियों को प्राप्त करता है। अनेक दैत्य, राक्षस, भूत-प्रेत स्वयं वश में हो जाते हैं। यह अर्हम् का ध्यान अतीन्द्रिय, अविनश्वर आत्म सुख प्राप्त कराता है। केवल ज्ञान, सम्पूर्ण ज्ञान, सर्वज्ञ की प्राप्ति इसी से होती है। इस तरह अर्हम् का इतिहास उतना ही प्राचीन है जितना मानव जाति का इतिहास है।

मुनिश्री 108 प्रणम्यसागर जी महाराज कहते हैं कि—

णमोकार मंत्र का संक्षिप्त रूप अर्हम् है और अर्हम् का विस्तार णमोकार मंत्र है। पवित्र

आत्माओं की विशिष्ट शक्तियाँ इस णमोकार मंत्र के अन्दर समाहित हैं। जैसे घर्षण से आग उत्पन्न होती है, ऐसे ही मंत्र के ध्यान से एक आग उत्पन्न होती है, जिसमें हमारे सारे विकार, अहंकार, दुराचार, आक्रामक भावनाएँ, अराजक उद्देश्य, अश्लील मनोवृत्तियाँ (मानसिकताएँ), अशुभ विचार आदि सभी निष्क्रिय हो जाते हैं। स्वाभाविक शक्तियाँ प्रकट होने लग जाती हैं। यहीं से मनुष्य का विकास प्रारम्भ होता है। मनुष्य का यह विकास उसे देवत्व की ओर ले जाता है और आगे चलकर वही परम ब्रह्म ईश्वर की प्राप्ति कर लेता है एवं ईश्वर को अपने अन्दर प्रकट कर लेता है।



इस अर्हम् योग परम्परा को परम पूज्य मुनिराज 108 श्री प्रणम्य सागर जी ने पुनजीर्वित कर मानव सृष्टि को एक ऐसी नई राह दिखाई है, जो प्राणियों के जीवन को सुन्दर एवं स्वस्थ बना सके। अर्हम् योग केवल शारीरिक व्यायाम नहीं है। अपितु ध्यान के साथ चित्त और आत्मा को स्थाई आध्यात्मिक प्रभाव (Deep Spiritual Impact) भी देता है।

गुरुदेव श्री प्रणम्य सागर जी महाराज ने पंच नमस्कार मुद्रा का स्वरूप बताकर सभी प्राणियों को प्रतिदिन इन्हें जीवन में अपनाकर अपने जीवन को स्वस्थ एवं सुन्दर बनाने का उपदेश दिया है। यह पंच नमस्कार मुद्राएँ निम्न प्रकार है —

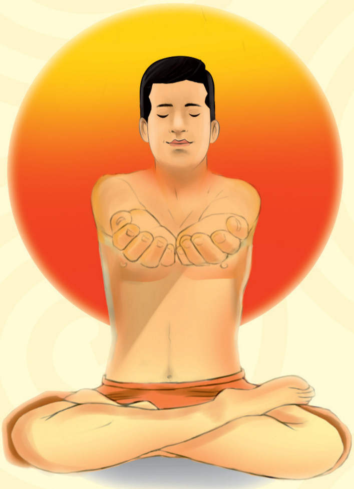
पंच नमस्कार मुद्रा

अरिहंत मुद्रा

लाभ :-

1. आलस्य दूर होता है।
2. कमर एवं रीढ़ की हड्डी सम्बन्धी रोग दूर होते हैं।
3. कद बढ़ता है।
4. नई ऊर्जा का संचार होता है।
5. मोटापे में कमी आती है।

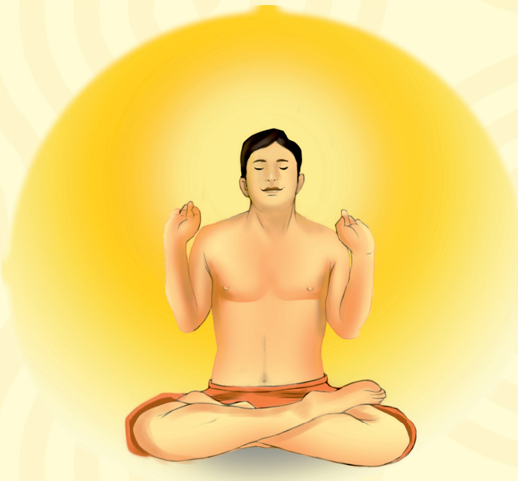
सिद्ध मुद्रा



लाभ :-

1. ब्लड प्रेशर नियन्त्रित रहता है।
2. हृदय सम्बन्धी रोगों में आराम।
3. श्वास सम्बन्धी बीमारी ठीक होती है।
4. लगातार अभ्यास से अपनी ऊर्जा को नाम सकते हैं।

आचार्य मुद्रा



लाभ :-

1. एकाग्रता बढ़ती है।
2. स्मरण शक्ति बढ़ती है।
3. मानसिक तनाव में कमी आती है।
4. कंधे मजबूत होते हैं।

उपाध्याय मुद्रा

लाभ :-

1. सर्वाईकल (गर्दन) के दर्द में आराम
2. फ्रोजन सोल्डर में आराम
3. कलाई के दर्द (कंधे के दर्द) में आराम
4. ज्ञान की वृद्धि

साधु मुद्रा

लाभ :-

1. विनम्रता का विकास।
2. सकारात्मक सोच की वृद्धि।
3. पेट-पीठ सम्बन्धी रोग में आराम।
4. अनिद्रा में लाभ।
5. डायबिटीज आदि रोगों में लाभ।

पंच मुद्राएँ पंच तत्त्वों का भी नियंत्रण करती हैं तथा तत्त्व की कमी को पूरा करती हैं।

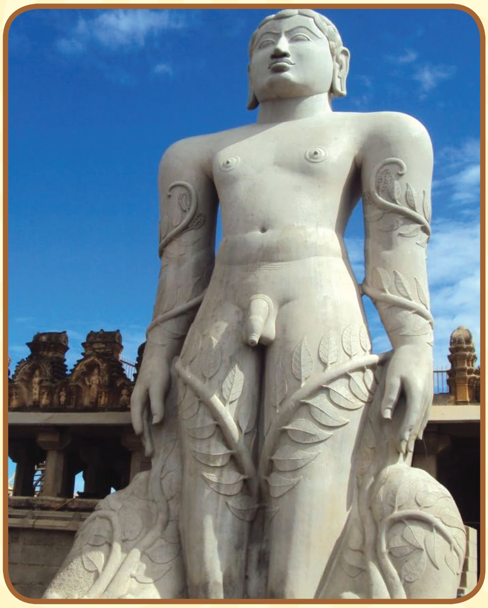
'वृक्ष बीज में छिपा हुआ है जागेगा अंतर्बल से
नर में नारायण बैठा है प्रकटेगा चिंतन से'

कायोत्सर्ग (Kayotsarg) अर्थात् काया का उत्सर्ग (Leave Soul Aside) :

महान जैन तीर्थंकरों, आचार्यों एवं मुनियों के द्वारा दी गई कायोत्सर्ग की विधि अपनी आत्मा को शरीर से अलग कर आत्मस्वभाव में आने का माध्यम है। कायोत्सर्ग अवस्था में योगी, श्रावक अपने ध्यान की क्रियाओं से शरीर को स्वयं से अलग कर देता है तथा अपने आत्मा के अनन्त सुखों का अनुभव करता है। वह केवल होने की स्थिति (State of Being Alone) के द्वारा इसी कायोत्सर्ग के माध्यम से अपने अस्तित्व की पहचान करता है।

जैन परम्परा में कायोत्सर्ग के दो मुख्य आसन हैं—

1. पद्मासन मुद्रा
2. खड्गासन मुद्रा



Practicing meditation in standing Kayotsarga posture

Practicing meditation in Padmasan Kayotsarga posture

भगवान ऋषभदेव की पद्मासन मुद्रा व भगवान बाहुबली की खड्गासन मुद्रा हमें इसका परिचय देती है। देव वन्दना से पूर्व, धार्मिक अनुष्ठान करने से पूर्व व उपरान्त सामायिक, प्रतिक्रमण आदि के समय कायोत्सर्ग एक आवश्यक क्रिया है, जिससे हम अपने लक्ष्य पर ध्यान केन्द्रित कर सकें।

इसके अन्य लाभ निम्न प्रकार हैं—

1. मानसिक तनाव दूर करना (To Remove Mental Stresses)
2. ध्यान के लिए स्वयं को तैयार करना (Get ready to self for Dhyan)
3. मानसिक शक्ति का विकास (Development of Mental Power)
4. शारीरिक शक्ति का विकास (Physical Development)
5. शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता का विकास एवं शरीर के अन्य अंगों पर शक्तिपात करना। (Development of Antibodies for Resisting Disease and power transformation on deceased organs)

इस कायोत्सर्ग की प्रक्रिया में श्वासोच्छ्वास पर ध्यान देते हुए उनको गिना जाता है तथा साथ ही णमोकार जैसे महाप्राण मंत्र का उन श्वासों पर आरोहण किया जाता है। जिससे यह प्रक्रिया ना केवल शारीरिक रोगों अपितु मानसिक विकारों को दूर करती है तथा आत्मा में जन्म-जन्मान्तर से बंधे हुए कर्मों को भी जलाती है। इसी प्रक्रिया से रोगी केवलज्ञान (enlightenment or supreme knowledges) प्राप्त करते हैं।

कायोत्सर्ग (Kayotsarg) एक Relaxation Technique है। Kayotsarg means relaxation of the body with full awareness. According to Lord Mahavir 'relaxation relieves one from all sorrow.' Modern era has termed kayotsarg as relaxation is the process of awakening the consciousness and relieving oneself from all mental and physical stresses. A process which 4nally enlightened the soul power by practice. जब 27 बार श्वासोच्छवास को गिना जाता है, तब एक कायोत्सर्ग पूर्ण हो जाता है। साथ ही 09 बार णमोकार मंत्र का पाठ हो जाता है।

अर्हम् अन्तरनाद (Arham Sound Therapy)

ऊर्जा शक्ति केन्द्रों पर अन्तरनाद (Stimulate Internal power sources by chanting)—

ॐ अथवा ओंकार का नाद ब्रह्म का सर्वोच्च उदगान माना गया है। इसे परमात्मा का वाचक पद (voice of God) कहा गया है। 'तस्य वाचकः प्रणवः ओमित्यकाक्षरं ब्रह्म, प्रणवश्छन्दसामहम्' ओम् का अर्थ—जिससे परमात्मा की स्तुति की जाए। इसलिए ॐ एवं अर्हम् का उच्चारण करने से नाद (song of God) की उत्पत्ति होती है, जो हमारे शरीर के ऊर्जा चक्रों (Energy Centers) को स्वतः ही जागृत कर एक असीमित अद्भुत आध्यात्मिक शक्ति से भर कर मनुष्य को उच्च आध्यात्मिक स्तर पर ले जाता है। यह प्रक्रिया नियमित अभ्यास की है तथा वर्षों तक इसका अभ्यास करने से स्वतः उच्चतर आध्यात्मिक स्थितियों की प्राप्ति होती है।

णमोकार महामंत्र पंच परमेष्ठी का वाचक मंत्र है तथा ॐ एवं अर्हम् बीजाक्षर का विस्तार है। अर्हम् एवं णमोकार महामंत्र के उच्चारण से हमारे शरीर में उत्पन्न नाद (ध्वनि) एक एक-एक ऊर्जा चक्र को प्रभावी बनाकर ऊर्ध्वगामी ऊर्जा का संचार करके विशिष्ट शक्ति केन्द्रों को जाग्रत किया जाता है। हमारे पूर्वाचीन ऋषि मुनियों, योगियों ने णमोकार मंत्र की साधना एवं अर्हम् योग से अपना कल्याण कर मोक्ष प्राप्त किया है। अत: निम्न मंत्रों का उच्चारण प्रतिदिन प्रात:काल किया जाना चाहिए।

ॐ ह्रीं अर्हं नमः ।

ॐ ह्रीं श्रीं क्लीं अर्हं नमः ॥

ॐ की तरह अर्हम् नाद भी जब मस्तिष्क में गुंजायमान होता है, तो वह सभी प्रकार के अहम् भाव से मुक्त कराकर एक अदृश्य लोक में पहुँचा देता है। उसे अर्हम् (Chanting) मंत्रोच्चार कहते हैं।

Sound therapy is proven and worldwide accepted treatment for various diseases and stress relieving. This also improves learning techniques and children's memory power. Everybody who wishes to improve their health and like to eliminate stresses in routing life, they have to follow, Arham chanting and they can enjoy the bene4ts of better and joyful life. The combination of high power words in systematic manner will always produce higher energy level sound, which 4lls the body with motivation & strong will power. The chanting of these words with regular practice will help in curing diseases as well as will pave the way for better life.

प्राणायाम

प्राणायाम हमारे प्राणों के आयाम को बढ़ाने की प्रक्रिया है। इसे प्राचीन योगियों ने अन्वेषित कर मनुष्य को दीर्घायु बनाने का मार्ग प्रशस्त किया है। प्राणायाम के विभिन्न प्रकारों से मनुष्य के श्वासोच्छवास का नियमन होकर आयाम में वृद्धि होती है, जो मानव चित्त को शान्त एवं स्थिर कर देती है। इसके द्वारा शरीर के विभिन्न शक्ति केन्द्रों पर एक विशेष प्रभाव होता है, जो उन्हें विशेष ऊर्जावान बनाकर मानव को असमीमित योग्यताओं से लाभान्वित करता है।

अर्हम् प्राणायाम के विभिन्न चरण—

यह तीन चरणों में शामिल हैं :

1. अनुलोम-विलोम प्राणायाम
2. भस्त्रिका प्राणायाम
3. कपाल भाति प्राणायाम

प्राणायाम के उद्देश्य—

प्राणायाम निम्नलिखित उद्देश्यों की पूर्ति करता है :

* दीर्घायु
* विकास, विस्तार और महत्त्वपूर्ण ऊर्जा का नियंत्रण
* भौतिक शरीर और आत्मा के बीच एक कड़ी का निर्माण
* शारीरिक और मानसिक विकारों के उपचार
* सहानुभूति और तन्त्रिका प्रणाली के बीच सद्भाव
* मधुर वाणी, गायन की विशेष योग्यता, स्मरण शक्ति में वृद्धि

निम्नलिखित सावधानियाँ प्राणायाम करते समय रखी जानी चाहिए—

* एक स्वच्छ, साफ और शोर मुक्त स्थान का चयन करें
* हमेशा खाली पेट के साथ प्राणायाम प्रदर्शन
* गर्दन और रीढ़ की हड्डी को सीधा रखें
* शरीर को ढीला रखें।

अर्हम् योग के लाभ—

1. मानसिक एवं शारीरिक क्षमताओं का विकास
2. स्वाभाविक गुणों का विकास
3. अध्यात्म के उच्च स्तरों पर पहुँचना
4. विश्व मैत्री एवं शान्ति की भावना का विकास

सही एवं उचित मार्गदर्शन में किया गया अर्हम् प्राणायाम निम्न योगों का उपचार करने में सक्षम है क्योंकि यह शरीर की रक्त धमनियों के माध्यम से ऊर्जा का निर्बाध प्रवाह पूरे शरीर को देता है।

* अनुलोम-विलोम से पेट की बीमारियाँ ठीक हो जाती हैं तथा रक्त शुद्ध होकर शरीर ऊर्जा से भर जाता है।
* प्राणायाम श्वास दर को नियंत्रित कर रक्तचाप को ठीक कर देता है तथा मानसिक तनाव (Mental Stress) को दूर कर देता है।
* यह मानसिक एकाग्रता तथा दिव्य शक्तियों को प्राप्त करने में सहायक है।

अर्हम् योग क्यों :

प्रोद्योगिकी, औद्योगीकरण और जनसंख्या के इस युग में, हम लगातार जबरदस्त तनाव विकल्पों के अधीन हैं। इनमें उच्च रक्तचाप, अनिद्रा और हृदय की समस्याओं के विभिन्न प्रकार के मनोदैहिक रोगों का उत्पादन होता है। हताशा में लोग खतरनाक दवाओं को पीने और खाने के लिए लेते हैं, जो अस्थायी राहत देने के लिए होते हैं लेकिन और अधिक गम्भीर समस्याएँ पैदा करते हैं। अर्हम् थेरेपी, मानसिक, भावनात्मक और शारीरिक स्वास्थ्य की दिशा में एक समग्र दृष्टिकोण के लिए कार्यरत है। अर्हम् योग केवल शारीरिक व्यायाम नहीं है अपितु ध्यान के साथ चित्त और आत्मा को स्थायी प्रभाव (deep impact) देता है।

कलर थेरेपी (Color therapy) : रंगों का हमारे जीवन में बहुत महत्त्व है। यह प्रकृति से समन्वय का माध्यम है। हमारे मस्तिष्क में रंगों का प्रवाह अर्हम् योग के माध्यम से निम्न प्रकार से आता है तथा हमें निम्न लाभ प्रदान करता है :

नमस्कार मंत्र एवं अर्हम् का उच्चारण, रंगों के माध्यम से हमारी चेतना की विभिन्न सूचनाओं का संवाहक है।

1.	णमो अरिहंताणं	- सफेद रंग	- विशुद्धि, रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है।
2.	णमो सिद्धाणं	- लाल रंग	- रेड ब्लड सेल्स की कमी दूर करता है।
3.	णमो आइरियाणं	- पीला रंग	- शुभ, मंगल, पुण्य प्रदाता
4.	णमो उवज्झायाणं	- नीला रंग	- उदारता, व्यापकता, ज्ञान, सुख
5.	णमो लोए सव्वसाहूणं	- काला या हरा	- सहनशीलता, समृद्धि एवं संक्रामक रोगों से बचाव

अर्हं योग अर्थात् अहं का विसर्जन :

मानव जीवन के विकास में सबसे ज्यादा बाधक उसका अहं भाव है। देह के प्रति, वासनाओं के प्रति और मनोभावों के प्रति अहं भाव आध्यात्मिक विकास में बाधक है। आध्यात्मिक विकास के बिना मनुष्य अपने जीवन में किसी भी प्रकार के धन, वैभव और समृद्धि से सुख-शान्ति प्राप्त नहीं कर सकता। शब्द विज्ञान के अनुसार 'र' शब्द अग्नि तत्त्व का द्योतक है। अर्हं का ध्यान एवं नाद उस अहं को जलाकर हमें सहज-सरल बनाता है और मानवोचित कार्य करने की प्रेरणा देता है।

COLOR THERAPY is a totally holistic and non-invasive therapy and really proper use of color should be made part of our everyday life, not just something we experience for an hour or two with a therapist. Color is all around us everywhere. This wonderful planet does not contain all the beautiful colors of the rainbow without any reason. Nothing on this earth is just by chance; everything in nature is for a purpose. Color is no exception. All we need to do is to heighten our awareness of the energy of color and how it can transform our lives. A professional therapist will help you to do this. The capacity for health and well being is within us all.

Color therapy is safe to use alone or alongside any other therapy whether orthodox medicine or anothr complementary therapy is safe and helpful for adults, children and animals too.

Using color to balance the Chakras (power centre) of the body

Each of the spectrum of colors is simply light of varying wavelengths, thus each color has its own particular energy. The energy relating to each of these spectrum colors resonates with the energy of each of the seven main chakras of the body.

If you can imagine the chakras/energy centers as a set of cog/wheels, they are rather like the workings of a clock or an engine; each cog/wheel needs to move smoothly at a similar speed for the clock/engine to work properly. Thus good health and well being is achieved by a balance of all these energies (or the smooth running of the cogs/wheels.)

Colors and related Chakras

Color	Chakra
White	Crown
Red	Brow
Yellow	Throat
Blue	Heart
Green	Solar Plexus

Reasons why Arham Yoga'

"For breath is life, and if you breathe well, you will live long on earth."—Sanskrit Proverb

Whether you practice arham meditation and yoga daily or have just taken your first arham yoga class, you've probably noticed some benefits-relaxed state of mind, better sleep, or more energy. Although we are still learning and measuring yoga's benefits. Western science is uncovering clues about this ancient practice and it's affect on longevity and life span. Here are just 12 of the many benefits that influence longentivity and promote a long, healthy life.

1. Prevent cartilage and joint breakdown

Arham Yoga practice takes joints through their full range of motion, which helps joint cartilage receive fresh nutrients, prevents wear and tear, and protects underlying bones. This also helps prevent degenerative arthritis and mitigrates disability.

2. Increases bone density and health

Many postures in yoga require weight hearing, which strengths bones and helps ward off osteoporosis. Specifically, yoga strengthens arm bones that are particularly vulnerable to osteoporotic fractures. Many studies shown that yoga practice increases overall bone density.

3. Increases blood flow

Arham Yoga gets your blood flowing! Relaxation helps circulation, movement brings more oxygen to your cells (which function better as a result), twisting brings fresh oxygenated blood to organs, and inversions reverse blood flow from the lower body to the brain and heart, additionally, yoga increases hemoglobin levels in red blood cells, helping prevent blood clots, heart attacks, and strokes.

4. Cleanses lymph and immune systems

Arham Yoga movements in draining lymph, allowing the system to better fight inflection, destroy diseased cells, and rid toxic waste in the body. Furthermore, meditation appears to have a beneficial effect on the functioning of the immune system, boosting it when needed (i.e. raising antibody levels in response to a vaccine) and lowering it when needed (i.e. mitigating an inappropriately aggressive immune function in an autoimmune disease like psoriasis).

5. UPs heart rate

Many classes such as Arham power yoga can boost heart rate into the aerobic range. Studies found that yoga can lower resting heart rate, increases endurance, and improves maximum uptake of oxygen during exercise-all reflections of improved aerobic conditioning. Studies have also found that those who practice pranayama or "breath control" are able to do more exercise with less oxygen regularly moving heart rate into the aerobic range lowers risk of heart attack and can relieve depression.

6. **Regulates your adrenal glands**

Arham Yoga lowers cortisol levels. If high, they compromise the immune system and may lead to permanent changes in the brain. Excessive cortisol has also been linked with major depression, osteoporosis, high blood pressure, and insulin resistance.

7. **Lowers blood sugar**

Arham Yoga lowers blood sugar and LDL ('bad') cholesterol and boosts HDL ('good') cholesterol. In people with diabetes, yoga has been found to lower blood sugar by lowering cortisol and adrenaline levels, encouraging weight loss, and improving sensitivity to the effects of insulin. Lowering blood sugar levels decreases you risk of diabetic complications such as heart attack, kidney failure, and blindness.

8. **Improves your balance**

Regularly practicing yoga increases proprioception (the ability to feel what your body is doing and where it is in space) and improves balance. Better balance could mean fewer falls. For the elderly, this translates into more independence and delayed admission to a nursing home or never entering one at all.

9. **Calms nervous system and helps you sleep deeper**

Stimulationh in our modern society can tax our nervous system. Yoga and meditation encourage turning inward of the senses and removal of stimuli, providing much needed downtime for the nervous system and better sleep-meaning you'll be less tries, stressed, and less likely to have accidents.

10. **Gives your lungs room to breathe**

Yogis tend to take fewer breaths of greater volume, which is both calming and more efficient. Yogic breathing has been shown to help people with lung problems due to congestive failure and improve measures of lungs function, including maximum volume of breath and efficiency of exhalation. Yoga promotes breathing through the nose, which filters, warms, and humidifies air. This helps prevent asthma attacks while also removing pollen, dirt, and other things you'd rather not take into your lungs.

11. **Improved digestion**

Arham Yoga promotes healthy digestion by moving the body in ways that facilitate more rapid and efficient transport of food and waste products through the bowels. Healthy digestion helps lower the risk of colon cancer and diseases of the digestive track.

12. **Encourages self-care and healthy lifestyle.**

Perhaps the greatest benefits of yoga is its ability to inspire and improve self-care and healthy living. As yogis tend to be more involved in their own health and care, they discover they have the power to effect positive change in their lives and tend to adopt more healthy habits. Over time, healthy living has a large impact on life expectancy.

पञ्च नमस्कार मुद्रा

अरिहंत मुद्रा, सेंट्रल तिहार जेल, दिल्ली

सिद्ध मुद्रा उस्मानपुर, दिल्ली

आचार्य मुद्रा मण्डौली जेल, दिल्ली

उपाध्याय मुद्रा उस्मानपुर, दिल्ली

नमस्कार मुद्रा, मण्डौली जेल, दिल्ली

अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस 21 जून 2016 पर अर्हम् योग, ध्यान कराते मुनि श्री प्रणम्य सागर जी, ग्राम बोराव, जिला चित्तौड़गढ़

मुनि श्री 108 प्रणम्य सागर जी महाराज के निर्देशन में महावीर अध्ययन केंद्र, रावतभाटा पर अर्हम् योग एवं ध्यान करते हुए साधक

मुनि श्री 108 प्रणम्य सागर जी महाराज के निर्देशन में 8 अप्रैल 2017 को ऐलन कैरियर, कोटा

परम पूज्य 108 मुनिश्री प्रणम्य सागर जी महाराज द्वारा 8 अप्रैल 2017 को कोटा की भूमि पर अर्हम् योग एवं ध्यान की मुद्रा में

8 अप्रैल 2017 को कोटा की भूमि पर अर्हम् योग एवं ध्यान की मुद्रा में साधक

8 अप्रैल 2017 को कोटा की भूमि पर अर्हम् योग एवं ध्यान की मुद्रा में साधक महिलाएँ

परम पूज्य 108 मुनिश्री प्रणम्य सागर जी महाराज के आशीर्वाद द्वारा दिल्ली के विभिन्न स्थानों पर अर्हम् योग एवं ध्यान शिविर की झलकियाँ

परम पूज्य 108 मुनिश्री प्रणम्य सागर जी महाराज 6, 7, 8 अप्रैल 2018 को मॉडल टाऊन, दिल्ली के साधकों को अर्हम् योग एवं ध्यान सिखाते हुए

परम पूज्य 108 मुनिश्री प्रणम्य सागर जी महाराज 22, 23 दिसम्बर 2018 को मॉडल टाऊन, दिल्ली के साधकों को अर्हम् योग एवं ध्यान सिखाते हुए

अगस्त, 2018, 17,18,19, रोहिणी, दिल्ली के साधक अर्हम् योग एवं ध्यान का अभ्यास करते हुए

13,14 अक्टूबर, 2018 को प्रोफेशनल शिविर रोहिणी, दिल्ली के साधक अर्हम् योग एवं ध्यान की मुद्रा में

21 जून, 2018, बाहुबली एन्क्लेव, दिल्ली

11 जुलाई, 2018, बाल आश्रम, दरियागंज, दिल्ली

10 मार्च, उस्मानपुर, दिल्ली

31 मार्च, उस्मानपुर, दिल्ली

नजफगढ़, दिल्ली

अप्रैल, 2019, कैलाशनगर, दिल्ली

मार्च, 2019, यूथ शिविर, उस्मानपुर, दिल्ली

अहिंसा विहार, दिल्ली

अप्रैल, 2019, शंकरनगर, दिल्ली

अप्रैल, 2019, मण्डौली जैल, दिल्ली

फरवरी, 2019, राजपुर रोड, दिल्ली

जिला कारागृह, चित्तौड़गढ़

मई 2019, सेन्ट्रल जेल, तिहार जेल, दिल्ली

मई 2019, सेन्ट्रल जेल, तिहार जेल, दिल्ली,

मई 2019, सेन्ट्रल जेल, तिहार जेल, दिल्ली

मई, 2019, द्वारिका, दिल्ली

मई, 2019, उत्तमनगर, दिल्ली

आइये अर्हं ध्यान का प्रारम्भिक अभ्यास करें

1. सर्वप्रथम अरिहंत, सिद्ध, आचार्य, उपाध्याय और साधु मुद्रा का कम से कम आधा मिनट अभ्यास करें।
2. इन मुद्राओं का अभ्यास यथाशक्ति बढ़ाया जा सकता है।
3. शान्त बैठ जायें, ज्ञान मुद्रा में स्थित हों।
4. थोड़ी देर अपनी श्वासों पर ध्यान दें। नासिका छिद्रों से आती-जाती श्वांस को देखते रहें।
5. फिर अपने नाभि चक्र पर ॐ को स्थापित करें और मस्तिष्क पर अर्हं के अक्षरों को स्थापित करें।
6. ॐ अर्हं नमः का लय बद्ध जोर से उच्चारण के साथ नाद करें।
7. यह नाद तीन से अधिक बार जितना सम्भव हो करें।
8. मन को इस प्रक्रिया से बाँध कर रखें।
9. ॐ अर्हं का प्रकाश जब बढ़ जाए तो शान्त बैठकर पूरे शरीर में फैली हुई आत्मा का अनुभव करें।
10. मन हटे तो पुनः श्वास पर टिकायें या फिर पूरे शरीर के संवेदनों को एक साथ ध्यान से देखते रहें।
11. इस तरह 10-15 मिनट तक मन को शान्त और स्थिर करने के बाद आप अपने पूरे शरीर को और मन को स्वस्थ एवं ऊर्जावान महसूस करने लगेंगे।
12. इसके बाद अर्हं योग क्रिया करें।
13. मन को विशुद्ध भावों से भरने के लिए अर्हं योग प्रार्थना करें।
14. ध्यान समाप्त करके अपने आसपास की ऊर्जा को विश्व कल्याण की भावना से विसर्जित कर दें।

विश्व का महाशक्तिमान शान्ति प्रदायक सारभूत मंत्र 'णमोकार महामंत्र' है।

णमो अरिहंताणं

णमो सिद्धाणं

णमो आइरियाणं

णमो उवज्झायाणं

णमो लाए सव्वसाहूणं

इसको अपराजित मंत्र, अनादि अनिधन मूल मंत्र, महामृत्युंजय मंत्र आदि कई नामों से जाना जाता है। इस मंत्र को नमस्कार मंत्र भी कहा जाता है। इस मंत्र में किसी व्यक्ति विशेष को नमस्कार नहीं किया गया है किन्तु उन सभी आत्माओं को नमस्कार किया जाता है जो आत्मायें राग, द्वेष, मोह, कषाय आदि विकारी भावों को जीत चुके हैं।

उन्हीं आत्माओं को 'जिन' कहा जाता है। 'जिन' आत्माओं में आस्था रखने वाले जैन कहलाते हैं। णमोकार महामंत्र में 5 पद हैं जिनमें पंच परमेष्ठियों को नमस्कार किया जाता है। परमेष्ठी अर्थात् परम उत्कृष्ट पद में स्थित आत्मा। यह पाँच हैं—अरिहंत, सिद्ध, आचार्य, उपाध्याय एवं साधु।

*** अरिहंत परमेष्ठी ***

जो कषायों के पूर्ण नाश के द्वारा सर्वज्ञ एवं सर्वदर्शी हुए हैं, वे अरिहंत आत्मा हैं, वह शरीर सहित होते हैं। 8 कर्मों में से इनके 4 कर्मों का अभाव हो जाता है।

*** सिद्ध परमेष्ठी ***

जो 8 कर्मों से रहित हैं, शरीर से रहित हैं, मात्र ज्ञान स्वरूप, सूक्ष्म-परिणमन को लिए हुए हैं और लोक के सर्वोच्च स्थान पर सदैव अपने आनन्द में मग्न रहते हैं। वे पुनः संसार में नहीं आते हैं। अरिहंत एवं सिद्ध परम शुद्ध आत्मायें हैं जो परमात्मा के रूप में सभी के लिए ध्येय (ध्यान करने योग्य) हैं क्योंकि शुद्ध आत्माओं के स्थान से ही शुद्ध बना जा सकता है।

*** आचार्य परमेष्ठी ***

जो पूर्ण रूप से गृह त्याग करके जीवन पर्यन्त के लिए पाँच पापों से विरक्त रहते हैं, शिष्यों को शिक्षा, दीक्षा एवं प्रायश्चित देते हैं, व्यवहार कुशल एवं जिन दर्शन के मर्म को जानने वाले होते हैं, स्वकल्याण के साथ समाज, देश और राष्ट्र की उन्नति के बारे में भी प्रयत्नशील रहते हैं, संघ

संचालक होते हैं एवं रत्नत्रय की आराधना स्वयं भी करते हैं एवं दूसरों को भी कराते हैं वे आचार्य परमेष्ठी हैं।

✻✻✻ उपाध्याय परमेष्ठी ✻✻✻

जो पाँच पापों से जीवन पर्यन्त के लिए विरक्त रहते हैं, रत्नत्रय के आराधक होते हैं, मुनि संघ को अध्ययन कराने का विशिष्ट कार्य करने से उन्हें उपाध्याय करते हैं।

✻✻✻ साधु परमेष्ठी ✻✻✻

जो सभी प्रकार के व्यापार, परिगृह से मुक्त होकर जीवनपर्यन्त के लिये 28 मूलगुणों का पालन करते हैं तथा आत्मसाधना में तत्पर रहते हैं, ज्ञान-ध्यान में लीन वह साधु परमेष्ठी हैं। कषायों एवं काम वासना से रहित, आत्मिक शुदि्ध से पूर्ण, रत्नत्रय धारण करने वाले आचार्य, उपाध्याय एवं साधु परमेष्ठी भी ध्येय (ध्यान करने योग्य) हैं।

नोट : आचार्य एवं उपाध्याय यह विशिष्ट पदवियाँ हैं जो उनकी कुशलता को देखकर प्रदान की जाती हैं यह दोनों ही साधु के योग्य सभी मूल गुणों का पालन करते हैं।

✻✻✻ रत्नत्रय ✻✻✻

सम्यक्दर्शन, सम्यक् ज्ञान, सम्यक् चरित्र—इन आत्मिक गुणों को रत्नत्रय कहते हैं।

सम्यक दर्शन— अंधविश्वासों से परे एक समीचीन आस्था

सम्यक ज्ञान— उस समीचीन आस्था के अनुरूप ज्ञान

सम्यक चरित्र— उस ज्ञान के अनुरूप ढली हुई क्रियाएँ

- णमोकार मंत्र में सभी पापों को, दुर्विचारों को, विकारी भावों को एवं दुष्कर्मों को नष्ट करने की अद्भुत शक्ति है।
- वर्तमान में हिंसा, आतंकवाद, चोरी, दुराचार, भ्रष्टाचार की भावनाओं से जो ब्रह्माण्ड में नकारात्मक ऊर्जा प्रदूषण के रूप में फैलती है, इसी के परिणाम स्वरूप भूकम्प, बाढ़, सुनामी लहरें, दुर्भिक्ष (समय पर वर्षा एवं अनाज उत्पन्न नहीं होना) एवं अकाल की स्थिति बनती है। वैज्ञानिको ने इन Waves को आइनस्टाइन पेन व्हेवज (E.P.W.) के रूप में स्वीकार किया है। 27/11/1997 में **जिन्व्हिा, स्विट्जरलैंड में विश्व धर्म परिषद हुई थी। उस परिषद में विश्व शान्ति निर्माण करने वाले महामंत्र के रूप में णमोकार मंत्र को मान्यता दी गई।** इसलिए इस णमोकार मंत्र को पूरे विश्व में शान्ति के लिए और इस ब्रह्माण्ड को सकारात्मक ऊर्जा से भरने के लिए णमोकार मंत्र की ध्वनि से उत्पन्न तरंगों की आज बहुत आवश्यकता है।

* णमोकार मंत्र से उच्चरित ध्वनियों से धनात्मक एवं ऋणात्मक दोनों प्रकार की विद्युत शक्तियाँ उत्पन्न होती हैं, जिससे कर्म कालिमा नष्ट हो जाती है, इसी कारण सभी भगवंतों-संतों ने इसी महामंत्र का आश्रय लिया।
* मंत्र की ध्वनियों के संघर्ष से आत्मिक शक्तियाँ प्रकट होती हैं, मंत्र का निर्माण अनेक बीजाक्षरों से होता है। ॐ, ह्रां, ह्रीं, क्लीं आदि ये सभी बीजाक्षर कहलाते हैं। इन सभी में प्रधान 'ॐ' बीजाक्षर है, इसी तरह 'अर्हं' है जो बीजाक्षरों से मिलकर बना हुआ मंत्र है।
* 'अर्हं' में प्रथम अक्षर 'अ' अन्तिम अक्षर 'ह' है जो अ से ह तक की पूरी वर्णमाला के अक्षरों की शक्तियों को समेटे हुए हैं अर्थात् ज्ञान से पूर्ण भरा हुआ मंत्र।
* आचार्य 'शुभचन्द्र महाराज जी' ध्यान के महान ग्रंथ 'ज्ञानार्णव' में लिखते हैं कि—

'बुद्धिमान योगी का ज्ञान के लिए बीजभूत संसार में जन्म, मरण रूप अग्नि को शान्त करने के लिए मेघ समान पवित्र एवं महान ऐश्वर्यशाली इस मंत्र का ध्यान करना चाहिए। यह सभी प्रकार की अभीष्ट सिद्धियों को देने वाला है।' यह अर्हं—अ से अरहंत और नमो लोए सव्वसाहूणं में साहू शब्द के ह कार को ग्रहण करके भी बना है। इसलिए यह ॐ कार की तरह पाँच परमेष्ठी का वाचक है। इसे सिद्ध परमेष्ठी का वाचक भी कहा गया है।

अर्हं योग—योग का अर्थ जोड़ना होता है। अर्हं मंत्र के माध्यम से या णमोकार मंत्र के माध्यम से अपने शरीर, मन एवं वचन को शुद्ध एवं ज्ञान से परिपूर्ण आत्माओं से जोड़ना 'अर्हम् योग' कहलाता है। जिसके फलस्वरूप अपने ही आत्म तत्त्व से जुड़ना होता है इसलिये यह आत्म योग/परमात्म योग भी है।

*** अर्हम् योग = परमात्म योग = आत्म योग ***

सावधानी—अर्हम् योग करने से पहले पाँच नमस्कार मुद्रा, स्थिर आसन और श्वासोच्छ्वास के द्वारा णमोकार मंत्र को 9 बार पढ़ना जरूरी है। इस प्रक्रिया को करने से शारीरिक रोग और मानसिक दुर्बलताओं को जीतने की अदम्य शक्ति प्राप्त होती है। अर्हं योग सभी प्रकार की सांसारिक कामनाओं की पूर्ति तो करता ही है, साथ ही चित्त की स्थिरता करके आत्मिक सुख का आनन्द भी प्रदान करता है।

उद्देश्य—

1. योग शिक्षा और अभ्यास द्वारा जागरुकता।
2. योग शिविर व ध्यान शिविर द्वारा जन कल्याण।
3. मानव कल्याण हेतु विभिन्न शिक्षा व चिकित्सालय आयोजन।
4. असहाय और बीमार जन को निःशुल्क/उचित दर पर चिकित्सा उपलब्ध कराना।

5. गरीब बालकों को उचित शिक्षा के अवसर उपलब्ध करवाना व शिक्षा सामग्री की व्यवस्था आदि।
6. पर्यावरण सुरक्षा हेतु जनहित में कार्य व स्वच्छता अभियान।
7. बालिकाओं की शिक्षा एवं सुरक्षा के लिए जागरुकता अभियान व कार्यशाला।
8. किसानों को ऑर्गेनिक खेती प्रणाली की ओर अग्रसर करने के कार्यक्रम के आयोजन व कार्यशालाएँ लगवाना।
9. युवाओं में विवाह की उचित समझ देना।
10. युवाओं का उचित मार्गदर्शन करना।
11. अनाथ व अबोध बच्चों की सहायता।
12. विकलांग हेतु उचित सहायता।
13. चिकित्सा हेतु हॉस्पिटल निर्माण व उचित दरों पर चिकित्सा।
14. नेचरोपैथी पद्धतियों का प्रशिक्षण व उपचार एवं एक्यूप्रेशर और आयुर्वेद व्यवस्था।
15. शास्त्र ज्ञान हेतु शैक्षणिक शिविरों का आयोजन।
16. बच्चों की पाठशाला का संचालन।
17. विभिन्न धार्मिक आयोजनों द्वारा लोक कल्याण।
18. विभिन्न शिविरों के माध्यम से मंत्र व योग आसनों के द्वारा आरोग्य व अभ्यास का प्रशिक्षण।
19. जनकल्याण हेतु विभिन्न चित्रों एवं औषधियों व सामग्री की प्रदर्शनी व विक्रय।
20. विभिन्न सामाजिक व धार्मिक आयोजन में स्वल्पाहार व जल आदि की व्यवस्था।
21. शास्त्रों का शिक्षण, रक्षण व संरक्षण करना।
22. विभिन्न धार्मिक कार्यक्रमों में प्रभावना करना।
23. मन्दिरों में जीर्णोद्धार, दान इत्यादि की व्यवस्था करना/निर्माण हेतु उचित मार्गदर्शन।
24. बाल विकास कार्यशालाओं का आयोजन।
25. मूक जीवों की चिकित्सा की व्यवस्था करना/चारा/तिर्यंच पशुओं के लिए दाना।
26. समाज में प्रचलित कुरीतियों व कुनीतियों को विराम देने हेतु प्रयासरत रहना।
27. देश व विदेश में अर्हम् योग व ध्यान का प्रचार-प्रसार हेतु उचित कार्यशालाएँ खुलवाना।
28. धर्म प्रभावना हेतु विभिन्न धार्मिक तीर्थ-स्थलों की यात्रा का आयोजन करवाना एवं अन्य जनहित के कार्य।

नोट :

1. विशेष लाभ के लिए अर्हम् शिविरों को अटेण्ड करें।
2. अर्हम् योग का विशेषप्रशिक्षण व ट्रेनर बनने के लिए निम्न केन्द्रों पर सम्पर्क करें।
3. Website address:www.arhamyoga.com

अर्हम् योग

(ॐ अर्हम् सोशल वेलफेयर फाउण्डेशन)

पता : 48-सी, गौतम नगर, कलाखेत रोड नं० 2, इन्दौरा भवन के पास,
मन्दसौर (म०प्र०) फोन : 07422-408383

-:: सम्पर्क सूत्र ::-

1. **चिन्मय कियावत** +91-9826252345
2. **श्री जय कुमार बड़जात्या** मो०नं० 9425105234
3. **नयन जैन** 9873942097
4. **सौम्या जैन** 9968979622
5. **वैभव जैन** 8586984787

Feedback from participants of Arham yoga and dhya

प्रतिक्रिया योग और ध्यान के प्रतिभागियों में से

1. रावतभाटा से नरेन्द्र जैन—शेष जीवन के लिए तनावों से मुक्ति और जीवन को सही दिशा मिली।
2. बिजौलिया में तीन दिन का अर्हम् योग शिविर लगा। उसमें मैंने भाग लिया, उससे मुझे बहुत ही आत्मशान्ति का अनुभव हुआ है और मैंने यह पाया कि प्रतिदिन कुछ देर अर्हम् योग, अर्हम् ध्यान का अभ्यास किया जाये तो जीवन शान्त एवं सुखी हो जाता है। पहले मुझे काफी क्रोध आता था, अर्हम् ध्यान एवं योग करने से मैंने अपने क्रोध पर नियन्त्रण पा लिया है तथा अब मैं प्रसन्नचित्त रहता हूँ।
—मनीष कुमार जैन (सोनी) बिजौलिया, मो० 7737128715
3. मंदसौर से स्कूली बच्चे—स्मृति शक्ति और दैनिक आदतों में सुधार
4. आदरणीय भईया जी, सादर जय जिनेन्द्र। आपके द्वारा लगाये गये योग शिविर से हमने बहुत लाभ लिया। आपने जो भी अर्हंम् योग सिखाया उससे हमें धर्म के साथ-साथ शारीरिक क्रियाओं पर भी इसका बहुत प्रभाव पड़ा। मेरे जो कन्धे दर्द कर रहे थे उनमें बहुत आराम लगा है। आपका बहुत-बहुत धन्यवाद। **—श्रीमती चन्द्रा जैन, मो. 8120902566**
5. अर्हं योग का अनुभव बहुत अच्छा रहा। सबसे अच्छी बात कि योग के बाद थकान बिल्कुल महसूस नहीं होती तथा प्रसन्नता महसूस होती है। **—जिनेन्द्र कुमार जैन, मो. 9893342899**
6. दोनों भैयाजी के माध्यम से नरसिंहपुर में योग शिविर लगा था तथा नरसिंहपुर में सभी लोगो ने अर्हम् योग की कक्षाओं में भाग लेकर योग एवं ध्यान का अभ्यास किया। सभी को काफी स्वास्थ्य लाभ हुआ। दोनो भैया जी से मेरा आग्रह है कि फिर से नरसिंहपुर में दोबारा शिविर लगाना जिससे हम सभी पुन: लाभान्वित हो सके। योग का ज्ञान देने के लिए भैया जी को सबकी तरफ से धन्यवाद;
—श्रीमती संध्या जैन, कंदेली नरसिंहपुर, मो. 9407574653
7. मैं गत 17 वर्षों से कमर दर्द से परेशान था। मैं इस वजह जमीन पर 5 मिनट से ज्यादा नहीं बैठ सकता था। मुनीश्री 108 प्रणम्य सागर जी महाराज की प्रेरणा से मैं अर्हं योग की क्लास में बैठा और

गुरूदेव के सानिध्य में मैंने अर्हं योग की 20 से 25 दिनों का अर्हम् योग का अभ्यास किया तथा मेरा कमर दर्द पूरी तरह खत्म हो गया। अब मैं आराम से जमीन पर बैठ सकता हूँ। यह सब गुरूदेव की कृपा और अर्हं योग से सम्भव हो पाया है। **—राजेश बड़जात्या, मंदसौर, मो० 9993104517**

8. रावतभाटा में मुनिश्री के अहम् योग शिविर का हमें बहुत अच्छा अनुभव रहा। हमारी नकारात्मक सोच कम हुई। मुनिश्री के निर्देशन में ध्यान करने का अवसर मिला। हमने योग द्वारा पंच नमस्कार मुद्रा सीखी। मानसिक एकाग्रता कैसे बढ़ाते है वह हमें व हमारे बच्चों को सीखने को मिला। विभिन्न शारीरिक रोगों की जानकारी मुनिश्री द्वारा प्राप्त हुई। वेरीकोसवेन में राहत मिलि। पैरों में दर्द रहता था उसमें आराम मिला। **—श्रीमती संगीता पोखरना, नया बाजार, रावतभाटा, मो० 9460679394**

9. मैं नितिका जैन पत्नी श्री मनीष कुमार जी जैन, कोटा की रहने वाली हूँ। मेरे गले में एकदम आवाज आना बंद हो गई। डॉ. को दिखाने पर ऑपरेशन करने की सलाह दी। मेरे पापा श्री सुरेश कुमार जी पटवारी ने परम पूज्य मुनि श्री 108 प्रणम्य सागर जी महाराज का योग और ध्यान शिविर में भाग लेने के लिए कहा और मैंने शिविर में भाग लिया। 3 दिन का ध्यान व योग करने से एवं परम पूज्य मुनि श्री द्वारा गले का एक विशेष मंत्र ध्यान में करने को कहा और 3 दिन में मेरे गले में आवाज वापस आ गई और उसके बाद उस मंत्र का ध्यान रोज करने से मैं बिल्कुल ठीक हो गई और आज मेरे गले में कोई बीमारी नहीं है। मुनि श्री के चरणों में कोटि-कोटि नमोस्तु...

—नितिका जैन, 1-च-21 विज्ञान नगर, कोटा (राज०)

10. मुनि श्री प्रणम्य सागर जी के आशीर्वाद एवं प्रेरणा से नरसिंहपुर में अर्हम् योग शिविर लगा था जिसमें आदरणीय संजय जी और चिन्मय जी द्वारा हमें अर्हम् योग एवं ध्यान सिखाया था। हमने इस योग के माध्यम से पंच नमस्कार मुद्रा सीखी तथा व्यायाम के नये तरीके हमें सीखने को मिले। ध्यान की मुद्राएँ जो हमें सिखायी गई थीं उससे चित्त को जो शांति मिली वह अतुलनीय है। मुझे थॉयराईड की जो समस्या थी अर्हम् योग करने से मेरी इस बीमारी में बड़ी राहत मिली है और आशा है नियमित अभ्यास से यह मेरी समस्या पूर्णत: समाप्त हो जावेगी। महाराज जी के चरणों में शत् शत् नमन।

—सरिता जैन, अरविन्द जनरल स्टोर, बीना, जिला सागर

11. मुझे अर्हम् योग शिविर में भाग लेने का अवसर मिला। अर्हम् योग शिविर में नियमित अभ्यास से मुझे मेरी कई शारीरिक समस्याओं से निजात मिली है। मुझे पूर्व में घुटनों में सूजन, कंधो में दर्द, कमर में दर्द रहता था तथा मैं अच्छे से चलने में असमर्थ थी। अर्हम् योग शिविर अटेण्ड करने के बाद घर पर इसके नियमित अभ्यास से मुझे मेरी उपरोक्त समस्याओं में बहुत राहत मिली हैं तथा मैं अब 80 प्रतिशत तक ठीक हूँ। मैं गुरूवर के चरणों में शत् शत् वंदन करती हूँ।

—अंजना जैन, मो० 9424951910

12. मैं पिछले कई सालों से जमीन पर नहीं बैठ पाती थी। मुनि महाराज के प्रवचन सुनने को कुर्सी पर बैठना पड़ता था। बहुत शर्म आती थी। बिजौलिया चतुर्मास में अर्हम् योग सीखने के बाद कुछ दिन के अभ्यास से अब मैं आराम से जमीन पर बैठ सकती हूँ। उसके साथ-साथ स्त्री सम्बन्धी महावारी की समस्याएँ भी मुझे थी, उससे भी छुटकारा मिल गया। मैं अर्हम् योग निरन्तर करती हूँ एवं मुनिश्री

इस अर्हम् योग की उपकारी हूँ। —**सुधा पटवारी, बिजौलिया**

13. मैं 20 साल से सिर दर्द, माइग्रेन की समस्या से ग्रसित थी। मैंने सभी डॉक्टरों की सलाह से खूब दवाईयाँ ली लेकिन कोई लाभ नही हुआ। अर्हम योग के दो माह के अभ्यास से मेरा माइग्रेन पुरी तरह से ठीक है, और किसी तरह का सिर दर्द नहीं होता। अब मैं बहुत खुश हूँ।

—**शांता काला, बिजौलिया**

14. अर्हम योग की 5 मुद्राओं के निरन्तर दो माह के अभ्यास से मुझे स्पॉन्डोलाइटिस में आशाजनक लाभ प्राप्त हुआ। अभ्यास अन्तराल एवं तदुपरान्त लगाकर रहने वाले दर्द में अनायास ही कमी हुई एवं ऐसा लगा जैसे कोई थी। जो कि अर्हम योग के माध्यम से निवारण हो सकी।

—**अजीत प्रकाश जैन, वैज्ञानिक अधिकारी, परमाणु बिजलीघर, रावतभाटा**

15. अर्हम योग के दो माह के अभ्यास से मेरा ब्लड प्रेशर जो 100–160 रहता था वह अब नॉर्मल 80–120 पर रहने लगा। अर्हम योग के सुबह के आधे घण्टे के अभ्यास से शारीरिक ताजगी एवं हल्कापन बना रहता है। —**विनोद जैन, रावतभाटा**

View of Muni Pranamya Sagar Ji About Arham Yoga and Dhyan

- Meditation of 'Oham' at Nabhichakra Strengthen the body and meditation of 'Arham' at head strengthens the mind.
- With the Continuous practice of 'Arham' meditation, we will be able to control all the negative thoughts all the time. Negative thought is problem of every student, community, organisation and sadhak today.
- We can live together and love one another only when our physical and mental states are in sound position.
- We want peace in globe, not pieces.
- By the realisation of our self we can also see others beyond their colour, culture, country and creed. Then we can behave with everyone as our brother, sister, mother and father. That is the only way to create humanity in a human being.
- Arham yoga developes an attitude to live with together. I and all are we (Hum), not only I. When I is discarded, we become one for all and all for one. So we stand united, i.e, nationalism.

अर्हम् योग एवं आहार

अर्हम् योग एवं ध्यान हेतू शाकाहार आहार ही सर्वश्रेष्ठ आहार है। आपने सुना होगा तथा पढ़ा होगा कि जीवन में आहार का महत्त्व कितना है। हम अपने प्रतिदिन के जीवन में यह अनुभव करते हैं कि यदि हमें उचित आहार नहीं मिले तो जीवन ही असम्भव है, क्योंकि आहार ही हमारे जीवन की समस्त गतिविधियों के संचालन का ऊर्जा स्रोत है। इसलिए जिस प्रकार का ऊर्जा स्रोत हम उपयोग में लेंगे उसी प्रकार हमारे जीवन की गतिविधियाँ संचालित होती है। मानवीय जीवन, मशीनी जीवन से भिन्न है। मशीनें कार्य तो करती हैं, उन्हें भी ऊर्जा की आवश्यकता होती है लेकिन मशीनों में न तो ज्ञान होता है, न ही उनका कोई स्वभाव होता है, और ना ही वह कोई अनुभव करती हैं। इसलिए मशीनों में किसी भी प्रकार का ऊर्जा स्रोत का उपयोग किया जाए कोई भी दिक्कत नहीं है। लेकिन मानवीय जीवन में जहाँ सृष्टि की सर्वश्रेष्ठ कृति मनुष्य के आहार का प्रश्न है, एक उचित, संतुलित आहार की अत्यधिक आवश्यकता है, क्योंकि मानवीय जीवन में ज्ञान, स्वभाव और अनुभव का समावेश है। वही उसे संसार की सर्वश्रेष्ठ कृति बनाता है।

एक मनुष्य ही है, जो अपने ज्ञान का प्रकाश इतना बड़ा सकता है कि वो सृष्टि की तीन लोक की समस्त गतिविधियों को एक समय में जान सके। इसलिए मनुष्य के जीवन में आहार का चयन अत्यधिक आवश्यक है, अन्यथा उसे सुखी जीवन व्यतीत करने की समस्याएँ उत्पन्न होगी तथा वह अपने लक्ष्यों को प्राप्त नहीं कर सकेगा। ''कहते हैं जैसा खावे अन्न वैसा होवे मन'' इसलिए हमारे प्राचीन ऋषियों ने मनुष्यों को सर्वश्रेष्ठ भोजन के रूप में शाकाहार का चयन किया जो उन्हें उनके जीवन में जीवन के अन्तिम लक्ष्य तक पहुँचाने में मददगार हो सके तथा आजीवन सुखी एवं स्वस्थ रख सके।

शाकाहार के लाभ : शाकाहार भोजन शरीर के लिए उत्तम भोजन है। यह हमारे शरीर के पाचन तंत्र को पूर्ण रूप से ठीक रखता है। हमारे शरीर में रक्त संचार को उचित बनाएँ रखने, रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने तथा शरीर को शक्ति प्रदान करने का उत्तम स्रोत है। शाकाहार भोजन उच्च रक्तचाप, हृदयाघात, मधुमेह रोग, कैंसर, तनाव, मोटापा जैसी बीमारियों से हमें दूर रखता है तथा हमारे शरीर में उचित प्रोटीन, विटामिन, एन्टीऑक्सीडेंट तथा शर्करा एवं ऊर्जा का नियन्त्रण बनाएँ रखने में सहायक होता है। यह शरीर में ऊर्जा के संतुलन को बनाए रखते हैं।

शाकाहार भोजन मस्तिष्क के लिए सर्वश्रेष्ठ आहार है। यह हमारे शरीर में इस तरह की ऊर्जा उत्पन्न करता है जिससे सकारात्मक भाव तरंगे उत्पन्न होती है। सकारात्मक भाव तरंगों के उत्पन्न होने से जीवन अपने श्रेष्ठ लक्ष्यों की प्राप्ति में लग जाता है तथा मानवीय गुण जैसे दया, प्रेम, समता, सद्भाव, मित्रता जैसे सम्वेदनशील भाव उत्पन्न होते हैं तथा ये भाव ही सृष्टि के सृजन में सहायक होते हैं। इन सकारात्मक भावों का ही परिणाम है कि सृष्टि की मानव जाति आज भी अपने विकास और उच्चतर लक्ष्यों के लिए मिलकर काम कर रही है।

शाकाहार भोजन हमारे जीवन में हमें हिंसक प्रवृत्तियों से दूर करने में सहायक है तथा जीवन को अहिंसक बनाता है अहिंसक जीवन ही नई सृष्टि का सृजन करता है तथा यही भाव हमें अन्य जीवों की सृष्टि में रक्षा करने का सम्वेदन देता है। हमारे प्राचीन ऋषि-मुनियों ने, आयुर्वेदाचार्यों ने कहा है कि यदि हमें अपने जीवन में भगवान के बताए हुए मार्ग पर चलकर जीवन को मोक्षरूपी अन्तिम लक्ष्य तक पहुँचाना है, तो हमें अर्हम् योग को जीवन में अपनाना होगा। इसका सतत् अभ्यास करना होगा तथा शाकाहार के माध्यम से निरंतर प्रयास करते हुए गुरूओं के बताए मार्ग पर चलकर हम अपने लक्ष्य को प्राप्त कर सकेंगे। शाहकार ही हमारे प्रकृति के सौन्दर्य को बनाये रखने में तथा पर्यावरण को बचाये रखने में सहायक सिद्ध होगा। जो इस सृष्टि पर मानव जीवन की व अन्य जीवों की निरंतरता बनाये रखने का मार्ग प्रशस्त करेगा। अत: हमें शाकाहार को जीवन में अपनाकर मुनिश्री प्रणम्य सागर जी के अर्हम् योग ध्यान को करते हुए अपने जीवन के लक्ष्य की ओर बढ़ना चाहिए।

अर्हं भजन

तू ऊपर से सब भरता रहा, पर भीतर से तो खाली है
ऐसा कुछ निश्चित करना है, मन को भीतर से भरना है
तो, अर्हं योग को करना है..... ॥

1. पानी में डूबे कलशे का, जब तक मुख उलटा रहता है
पानी है चारों ओर मगर, भीतर से खाली रहता है
पानी से भरा आए बाहर, मुख को बस सीधा करना है
तो, अर्हं योग को करना है.... ॥

2. मछली पानी में प्यासी है, मन में क्यों भरी उदासी है
जो दास बने धन के तन के, उनकी मति जग में दासी है
जो दास बना वो मालिक था, मालिक चेतन को बनना है
तो, अर्हं योग को करना है.... ॥

3. खिलते हुए कोमल पौधे को, पानी ऊपर से देता रहा
मुरझाता गया धीरे-धीरे, खुशबू उसकी तू खोया रहा
फिर से यह पौधा खिल जाए, जड़ में जल सिंचन करना है
तो, अर्हं योग को करना है.... ॥

4. तन की तृष्णा मन की इच्छा, पूरी करते-करते आया
धन वैभव पद सम्मान सभी, पाया पर मन खाली पाया
भीतर से तृप्त ये आतम हो, आतम में तृप्ति करना है
तो, अर्हं योग को करना है.... ॥

Message of our achrayas

भगवान महावीर ने गौतम गणधर से कहा—

हे गौतम;

जो समस्त सारों में सारभूत है, वह सारभूत तत्त्व ध्यान नाम से ही है। यही बात सभी अन्य तीर्थंकरों ने भी कही है।

आचार्य श्री कुन्दकुन्द देवजी

ध्यान रूपी अग्नि में छ: आवश्यक कर्मों की क्रियाओं से जो निरंतर व्रत रूपी मंत्रों के द्वारा कर्मों का होम करते हैं ऐसे आत्मज यज्ञ में लीन साधु को मैं वंदन करता हूँ।

आचार्य पुज्यपाद 'इष्टोपदेश' ग्रंथ में कहते हैं—''व्यवहार से बाहर दूर रहने वाले और आत्मा का अनुष्ठान करने वाले योगी को कोई अपूर्व आनन्द उत्पन्न होता है।''

आचार्य गुणभद्र स्वामी ने 'आत्मानुशासन' ग्रंथ में कहा है—''मैं अकिंचन हूँ, मेरा कुछ भी नहीं, बस ऐसे होकर बैठे रहो और तीन लोक के स्वामी हो जाओ। यह तुम्हें बड़े योगियों के द्वारा जाने जा सकने लायक परमात्मा का रहस्य बतला दिया है।''

आचार्य नागसेन 'तत्त्वानुशासन ग्रन्थ' में कहते हैं—''जो सदा ही ध्यान का अभ्यास करने वाला है परंतु तद्‌भव मोक्षगामी नहीं है तो भी उस ध्याता को अशुभ कर्मों की निर्जरा व संवर होता है। अर्थात् वह पाप से मुक्त हो जाता है।''

आचार्य श्री विद्यासागर जी

ध्यान काल में, ज्ञान का श्रम कहाँ, पूरा विश्राम

मुनि श्री प्रणम्यसागर जी

ध्यान एक (Portable) पोर्टेबल यान है। जिसकी ऊर्जा के साथ हम कहीं भी विचरण कर सकते हैं।

अर्हम् प्रार्थना-1

प्रतिदिन सभी व्यक्तियों को अपने जीवन में अपने गुरू एवं भगवान से प्रार्थना अवश्य करनी चाहिए। इसी श्रृंखला में गुरूदेव श्री प्रणम्य सागर जी द्वारा रचित यह प्रार्थना अर्हम् योग के अन्त में अवश्य बोलना चाहिए। जिससे हमारे जीवन में शांति एवं सुगमता आकर हमारा स्वभाव सरल एवं सहज बन सकें तथा हम ईश्वरीय शक्ति को अपने जीवन में पाकर अपने इस नरभव को सफल बना सकें।

णमोकार मय सारा जीवन बना लो।
महामंत्र के चेतन को सजा लो॥

1. णमोकार के पंच परमेष्ठी प्यारे।
भरे शुद्ध भावों से जग में हैं न्यारे॥
महामंत्र की शक्ति निज में मिला लो।
महामंत्र से चेतना को सजा लो॥ णमोकार......

2. रहे ज्ञान ही ज्ञान में मेरा ध्यान।
महामंत्र सब दुःख हर ले महान॥
सभी हो सुखी और सबका भला हो।
महामंत्र से चेतना को सजा लो॥ णमोकार......

3. न तन में हो रोग, न मन में अशान्ति।
हो सारे जहाँ में परम शान्ति-शान्ति॥
परम शान्ति अर्हम् सभी को मिला लो।
महामंत्र से चेतना को सजा लो॥ णमोकार......

शान्ति पाठ

सम्पूजकानां प्रतिपालकानां यतीन्द्र सामान्य तपो धनानाम्।
देशस्य राष्ट्रस्य पुरस्य राज्ञः करोतु शान्तिं भगवान् जिनेन्द्र॥

विश्व कल्याणी अर्हम् योग प्रार्थना-2

मेरे मन में तेरे मन में सबके मन में हो
वैर न होवे पाप न होवे भाव क्षमा का हो ॥ 1 ॥

मेरे मन में तेरे मन में सबके मन में हो
मेरा मंगल तेरा मंगल सबका मंगल हो ॥ 2 ॥

मेरे मन में तेरे मन में सबके मन में हो
मेरा जीवन तेरा जीवन सबका उत्तम हो ॥ 3 ॥

मेरे मन में तेरे मन में सबके मन में हो
प्रभु के चरणा गुरु के चरणा सबको शरणा हो ॥ 4 ॥

मेरे मन में तेरे मन में सबके मन में हो
तन नीरोगी मन हो निर्भय बोधि समाधि हो ॥ 5 ॥

मेरे मन में तेरे मन में सबके मन में हो
दुखियारा ना कोई होवे मन ज्योतिर्मय हो ॥ 6 ॥

Poem-1

—Muni Pranamya Sagar Ji

अर्हं ओं अर्हं

Supreme power in the World
You have knowledge
You have bliss
Inherent power of the Soul
Every day practice gives to all

अर्हं ओं अर्हं

Who lies free from all bondage
Who is beyond manhood age
Who is eternal, pious at all
I want attain to that God

अर्हं ओं अर्हं

Nectar of love flows in you
Perfume of truth blows in you
Supreme Divinity an other name
Who seek your refuge finds fame

अर्हं ओं अर्हं

Poem-2

Peace starts within human mind.
'You and Me' thinking of divine.
Develop this idea to stop violence.
For this required inner deep silence.
Through by evolution is Humanity
Will be find by Humility.
This is possible only by Meditation
For all types of illness is one Medicine
P - Positivity
E - Energy
A - Activity
C - Creativity
E - Evolution

अर्हं दोहावली

अर्हं ही चिज्ज्योति है, अर्हंत् सिद्ध।
अर्हं साधु मंगलं, अर्हं लोक प्रसिद्ध॥ 1॥

अर्हं से सब स्वर सधें, व्यंजन होवें व्यक्त।
अर्हं पूरण ज्ञानमय, करता चित्त सशक्त॥ 2॥

अर्हं के सन्नाद से, भागें रोग विकार।
चित्त शान्ति शक्ति भरे, जागें शुद्ध विचार॥ 3॥

श्वेत वर्ण अरिहन्त ध्या, लाल वर्ण में सिद्ध।
पीत वर्ण आचार्य ध्या, करता चित्त विशुद्ध॥ 4॥

उपाध्याय ध्या नील में, ज्ञान विचार उदार।
हरे रंग में साधु ध्या, सुख समृद्धि अपार॥ 5॥

अहं भाव ही मोह है, भ्रम माया अज्ञान।
अर्हं नाशे अहं को, सत्य मिले सज्ज्ञान॥ 6॥

चन्द्र सूर्य सा तेजमय, अर्हं ध्याता संत।
ज्ञानकेन्द्र पर नित्य ही बन जाता अरिहन्त॥ 7॥

चिदानन्द चिद्रूप हूँ, चिन्मय ज्ञायक रूप।
यह अनुभव ही सार तो, दिखता जग जड़ रूप॥ 8॥

चिदानन्द चिद्रूप हूँ, चिन्मय ज्ञायक रूप।
निज गुण-गण में लीन हूँ, गगन शून्य बेरूप॥ 9॥

चिदानन्द चिद्रूप हूँ, चिन्मय ज्ञायक रूप।
काम क्रोध-मद-लालसा, भाव सभञ्ज़ी जड़ रूप॥ 10॥

चिदानन्द चिद्रूप हूँ, चिन्मय ज्ञायक रूप।
देह भला कब हो सकी, आतम सी चिद्रूप॥ 11॥

चिदानन्द चिद्रूप हूँ, चिन्मय ज्ञायक रूप।
इष्ट अनिष्ट जग कल्पना, है अज्ञान स्वरूप॥ 12॥

चिदानन्द चिद्रूप हूँ, चिन्मय ज्ञायक रूप।
हर्ष-खेद आवागमन, ज्यों छाया अरू धूप॥ 13॥

चिदानन्द चिद्रूप हूँ, चिन्मय ज्ञायक रूप।
औपाधिक पर भाव हैं, मैं गरीब मैं भूप॥ 14॥

चिदानन्द चिद्रूप हूँ, चिन्मय ज्ञायक रूप।
अच्छा हो यह सोचना, अविवेकी प्रारूप॥ 15॥

चिदानन्द चिद्रूप हूँ, चिन्मय ज्ञायक रूप।
मान और अपमान तो, मान कषाय स्वरूप॥ 16॥

चिदानन्द चिद्रूप हूँ, चिन्मय ज्ञायक रूप।
किया, करूँगा, कर रहा, मन का तृष्णा कूप॥ 17॥

दुर्लभ गुरु का दर्श है, दुर्लभ गुरु संस्पर्श।
दुर्लभ गुरु दर्शन पुनः, दुर्लभ गुरु से हर्ष॥ 18॥

दुर्लभ गुरु मुख से वचन, दुर्लभ गुरु मुस्कान।
दुर्लभ गुरु आशीष है, दुर्लभ गुरु से ज्ञान॥ 19॥

दुर्लभ से दुर्लभ रहा, गुरु गरिमा गुणगान।
गुरु आज्ञा पूरण पले, दुर्लभतम यह जान॥ 20॥

आओ सीखें करें प्रयोग
क्यों अद्भुत, क्या अर्हं योग ?

योग किया हमने बहुत, अब हो अर्हं ध्यान।
कब तक चलना घिसटना, उड़ों उड़ें ज्यों यान॥