सादर प्रकाशनार्थ :

# प्रेक्षाध्यान है तनाव–मुक्त जीवन जीने की आध्यात्मिक–वैज्ञानिक प्रविधि

**प्रो. मुनि महेन्द्र कुमार**

**नई दिल्ली, 16 नवम्बर 2010**

''आधुनिक वैज्ञानिकों ने इस तथ्य को स्वीकार कर लिया है कि दैनंदिन समस्याओं से उत्पन्न तनावों से मुक्त होने का उपाय है – ध्यान। प्रेक्षाध्यान की प्रविधि ने यह सिद्ध कर दिया है कि इसके नियमित अभ्यास द्वारा व्यक्ति तनाव–मुक्त जीवन जी सकता है। आध्यात्मिक अनुभवों एवं वैज्ञानिकों अनुसंधानों पर आधारित प्रेक्षाध्यान प्रविधि से हजारों लोगों ने यह लाभ प्राप्त किया है।'' – ये उद्‌गार है प्रो. मुनि महेन्द्र कुमार के जो उन्होंने यहां आयोजित पंचदिवसीय आवासीय प्रेक्षाध्यान शिविर के समापन समारोह में व्यक्त किए। इस शिविर में लगभग 80 व्यक्तियों ने प्रशिक्षण प्राप्त किया, जिसमें डॉक्तटर, सी.ए., वकील, एम.बी.ए आदि बुद्धिजीवी वर्ग के लोग थे।

समापन समारोह में बोलते हुए आई. आई. टी., रुरकी के प्रोफेसर पल्हन ने कहा कि प्रेक्षाध्यान की प्रयोगात्मक विधि अपने आप में उत्कृष्ट है। फ्रेंडस मेडिकल सेंटर के सर्जन डॉ. पृथ्वीराज कुचेरिया ने कहा कि जैन परंम्परा के ध्यान को आत्मसात करने का उत्कृष्टतम विधि है प्रेक्षाध्यान। सुप्रीमकोर्ट के सीनियर एडवोकेट डाॅ. बत्रा ने कहा कि इस शिविर में प्रेक्षाध्यान की गहराई में जाने का अवसर मिला।

इस शिविर में मुनिश्री महेन्द्र कुमार जी के दैनिक प्रवचनों से प्रशिक्षणार्थी बहुत प्रभावित हुए। प्रशिक्षण का निर्देशन श्री अरुण भाई झवेरी एवं श्रीमति मयूरी झवेरी ने किया। उन्होंने पावर पॉइंट प्रेजेन्टेशन के माध्यम से वैज्ञानिक रूप में प्रेक्षाध्यान की व्याख्या की। प्रायोगिक प्रशिक्षण में मुनिश्री अभिजित कुमार, श्री राजेश चौधरी, आदि का पूर्ण सहयोग रहा। शिविर का आयोजन जैन श्वेताम्बर तेरापंथी सभा, दिल्ली द्वारा छत्तरपुर स्थित तेरापंथ भवन में किया गया था। शिविर संयोजक श्री सुखराज सेठिया, श्री डालमचंद बैद आदि ने अत्यधिक परिश्रम के साथ सुंदर एवं सफल शिविर का आयोजन किया। शिविर की आयोजना में श्री के. के. जैन, अध्यक्ष, तेरापंथ सभा, दिल्ली, श्री टी. के जैन, अध्यक्ष अणुविभा, श्री अशोक संचेती, अध्यक्ष तेयुप, दिल्ली, श्रीमति सुमन नाहटा, अध्यक्ष तेरापंथ महिला मंडल आदि का पूर्ण सहयोग प्राप्त हुआ। तेयुप के स्वयं सेवकों ने व्यवस्था में पूर्ण सहयोग किया। अध्यात्म साधना केन्द्र के निदेशक स्वामी धर्मानंद आदि का भी अच्छा सहयोग रहा। श्री एम. के. दुगड़, सी. ए., श्री सुरेशराज सुराणा, डॉ. पी. आर. कुचेरिया आदि का सक्रिय सहयोग शिविर को सफल बनाने में बहुत उपयोगी रहा।

PREKSHA MEDITATION CAMP
Prof. Muni Mahendra Kumar Ji
Agyanuvarti of Acharya Shri Mahashraman Ji
Shri Arun Zaveri, Smt. Mayuri Zaveri
Jain Swetamber Terapanth Sabha, Delhi