

वर्ष 31 अंक 01

जनवरी 2010

मूल्य 25 रु.

Date of Posting: 05-01-2010

डाक पंजीयन संख्या : नागौर / 16 / 09-11

भारत सरकार पंजीयन संख्या : 35209 / 80



# अध्यात्म योग का मासिक पत्र ॥ प्रेक्षाध्यान ॥





# अध्यात्म योग का मासिक पत्र

# प्रेक्षाध्यान

वर्ष-31 जनवरी -2010 अंक-1

प्रधान सम्पादिका

इस अंक में

डॉ. समणी मल्लिप्रज्ञा

जीवन शैली में संयम की प्रधानता हो

7

घ्राणेन्द्रिय-निग्रह

10

संपादक

प्राणऊर्जा का अक्षय स्रोत है-कायोत्सर्ग

12

नेपाल गंग

ऊर्जा का सतत प्रवाही स्रोत-ध्यान

15

जीवन का अमृत है : ध्यान

17

कार्यालय

प्रेक्षा फाउण्डेशन

तुलसी अध्यात्म नीडम्,

जैन विश्व भारती,

लाडनूँ - 341306 राजस्थान

फोन 01581-222119,9667234398

ईमेल : needam@preksha.com

कपाल भाति : शरीर व मन को जोड़ने वाला प्राणायाम

19

उद्देश्य अध्यात्म का

21

अनुभव के स्वर

27

आवरण- **प्राईम स्केन** (उदयपुर)

बढ़ते चरण

32

सदस्यता शुल्क

एक अंक : 25रु.

एक वर्ष : 250रु.

त्रैवार्षिक : 750रु.

दस वर्ष : 2500रु.

विदेश के लिए वार्षिक : 2500रु.

स्तम्भ

सम्पादकीय

4

प्रेक्षा तत्त्व

5

प्रेक्षा संदेश

6

प्रगति विवरण

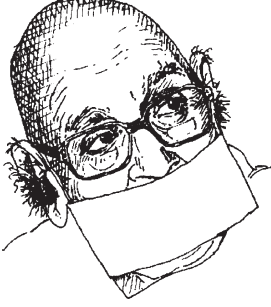
40

“प्रेक्षाध्यान” में प्रकाशित सामग्री में व्यक्त विचार लेखकों के अपने हैं। “प्रेक्षाध्यान” भी उनसे सहमत हों, यह आवश्यक नहीं।

—सम्पादक







आचार्य तुलसी

प्रेक्षा संदेश

## कायशुद्धि के उपाय

कायोत्सर्ग, आसन, मूलबन्ध, उड्डीयानबंध, जालन्धरबंध, व्यायाम, प्राणायाम और निर्लेपता—ये कायशुद्धि के उपाय हैं।

**मूलबंध** — गुदा को ऊपर की ओर खींचने को मूलबंध कहा जाता है। साधना की प्रत्येक अवस्था में मूलबंध करना बहुत आवश्यक है। इससे मूल नाड़ी सीधी हो जाती है। मन की एकाग्रता करने के लिए यह बहुत अपेक्षित है।

**उड्डीयानबंध**—श्वास का रचन कर पेट को सिकोड़ना उड्डीयानबंध है। उदर संबंधी दोषों को मिटाने के लिए यह एक महत्वपूर्ण उपाय है। इससे अग्नि प्रज्वलित होती है। उससे तैजसशक्ति (कुण्डलिनी) और ज्ञानतंतु दोनों प्रदीप्त होते हैं।

**जालन्धरबंध** — टुड्डी को कण्ठकूप में स्थापित करने को जालंधर बंध कहा जाता है। मानसिक विकास के लिए यह बहुत उपयोगी है। इससे कण्ठमणि पर उचित दबाव पड़ता है। आधुनिक शरीरशास्त्रियों के अनुसार कण्ठमणि ही शरीर में रक्त, ताप तथा प्रेम, ईर्ष्या, द्वेष आदि वृत्तियों को नियंत्रित करता है। यह हमारे शरीर की नियामक ग्रंथि है। इस पर जालंधरबंध के द्वारा हम नियंत्रण रख सकते हैं और अनेक उपयोगी रसों का स्राव कर सकते हैं। इस बंध के साथ मूलबंध अवश्य होना चाहिए तथा आंखें खुली नहीं होनी अन्यथा उनकी ज्योति नष्ट होने की संभावना रहती है।

**व्यायाम** — हाथ, पैर या किसी भी अवयव को इच्छानुसार सिकोड़ना और फैलाना व्यायाम है।

**निर्लेपता**— अनासक्त (निर्लेप) व्यक्ति सहज भाव से कायिक दोषों से बच जाता है।

कायोत्सर्ग,  
आसन,  
मूलबन्ध,  
उड्डीयानबंध,  
जालन्धरबंध,  
व्यायाम,  
प्राणायाम  
और  
निर्लेपता—  
ये कायशुद्धि के  
उपाय हैं।







मेरा परामर्श है कि भ्रमण के साथ तीन बातें जुड़ जाए तो वह घूमना मात्र शारीरिक स्वास्थ्य के लिए ही नहीं, योग साधना की दृष्टि से भी महत्वपूर्ण बन जाएगा। पहली बात है, भ्रमण करते समय दीर्घश्वास का प्रयोग करें। दूसरी बात है, चलते समय यह ध्यान रखें कि मेरे द्वारा किसी जीव की हिंसा न हो जाए। तीसरी बात है, घूमते समय बिना मतलब विचारों के प्रवाह में न बहें।

□ युवाचार्य महाश्रमण □

## घ्राणेन्द्रिय—निग्रह

आर्हत वाङ्मय के प्रतिष्ठित आगम उत्तराध्ययन सूत्र के उनतीसवें अध्ययन में एक प्रश्नोत्तर प्राप्त होता है। प्रश्न किया गया — 'घ्राणिदिसनिग्गहेणं भन्ते! जीवे किं जणयइ?' भन्ते! घ्राणेन्द्रिय — निग्रह से जीव को क्या प्राप्त होता है? उत्तर दिया गया — 'घ्राणिदियनिग्गहेणं मणुण्णामणुण्णेषु गंधेषु रागदोसनिग्गहं जणयइ, तप्पच्चइयं कम्मं न बंधइ, पुव्वबद्धं च निज्जरेइ।' घ्राणेन्द्रिय—निग्रह से साधक व्यक्ति मनोज्ञ और अमनोज्ञ गंधों में राग—द्वेष का भाव नहीं करता। राग—द्वेष न करने से दो लाभ होंगे। पहला लाभ यह होगा कि मनोज्ञ—अमनोज्ञ गंध में राग—द्वेष करने से जो कर्म—बंध हो सकता था, वह नहीं होगा। दूसरा लाभ यह होगा कि मनोज्ञ—अमनोज्ञ गंध में राग—द्वेष करने से जो कर्म पहले बंधे हुए हैं, उनकी निर्जरा हो जाएगी। प्राचीन साहित्य में चौरासी लाख जीवयोनियां बताई गई हैं। उनमें मानव की योनि को श्रेष्ठ कहा जा सकता है। श्रेष्ठ कहने के पीछे कुछ आधार भी हैं। पहला आधार यह है कि धार्मिक साहित्य में कहा गया है कि मनुष्य ही एकमात्र ऐसा प्राणी है जो भगवत्ता को प्राप्त हो सकता है, मोक्ष को प्राप्त हो सकता है। दुनिया में मनुष्य के अतिरिक्त ऐसा अन्य कोई प्राणी नहीं है जो सीधा भगवान बन सके। स्वर्ग में देवता होते

हैं। वे बड़े समृद्धि सम्पन्न होते हैं। वे भी सीधे भगवान नहीं बन सकते। उन्हें भी भगवान बनने से पहले इन्सान बनना होगा। इसलिए मानव योनि श्रेष्ठ है। मेरे पास दूसरा आधार यह है कि हम वर्तमान के वैज्ञानिक विकास को देखें, तकनीकी विकास को देखें। जो अनुसंधान, शोध, नए—नए यंत्रों का निर्माण इन्सान ने किया है, वैसा अनुसंधान, शोध, निष्पादन क्या किसी पशु ने किया है? सैकड़ों हजारों वर्ष पहले जो पशु थे उनमें और जो आज पशु हैं उनमें क्या कोई अन्तर आया है? इसका मतलब है आदमी के पास दिमाग है, प्रज्ञा है, बुद्धि है, जिसके द्वारा अनुसंधान किया जा सकता है। हमारे पूर्वजों ने कल्पना भी नहीं की होगी कम्प्यूटर, मोबाईल फोन जैसे यंत्र बनेंगे। पर आदमी ने इन यंत्रों का निर्माण कर लिया और विभिन्न प्रकार की सुविधा जुटा ली, वर्तमान में नये—नये अनुसंधान किये जा रहे हैं। इन अनुसंधानात्मक गुणवत्ता के आधार पर भी आदमी को श्रेष्ठ कहा जा सकता है। दूसरी दृष्टि से विचार करें तो हमारी दृश्य दुनिया में सबसे अधम प्राणी भी आदमी ही है। आदमी में हिंसा के संस्कार हैं। यदि साधन सामग्री पास में हो तो एक आदमी जो नर संहार कर सकता है वैसा नर संहार एक पशु नहीं कर सकता। इसलिए वह सबसे अधम















करता हूँ उस समय तीन व्यक्ति होते हैं एक मैं, दूसरा रोगी और तीसरा मेरा भगवान्। फिर विचलित होने का प्रश्न कहां उठता है।' सचमुच एकाग्रता व्यक्ति को हर क्षेत्र में सफल बना सकती है।

ध्यान का क्षेत्र इतना विस्तृत है कि व्यक्ति उसमें प्रवेश करने के बाद निरन्तर आगे बढ़ता रहता है तब प्रसुप्त शक्तियाँ सक्रिय होकर जागरूक हो जाती हैं। अभ्यास करते-करते क्रमशः भावधारा की पवित्रता, मन की स्थिरता, शान्ति, आनन्द और सुख में अभिवृद्धि होने लगती है सौम्यता और सहजता भी सहज सुलभ हो जाती है। अस्तु! आत्म चेतना की जागृति ही ध्यान

साधना का विज्ञान है एवं असीम संभावना को उद्घाटित करने का आयाम है। ध्यान जीवन का अमृत है। विधिवत साधना द्वारा इसे प्राप्त किया जा सकता है। इसे ही पारसमणि, कामधेनु और कल्पवृक्ष की उपमा से उपमित किया गया है। ध्यान को शक्ति जागरण का अमोघ साधन माना गया है। इसके द्वारा सम्पूर्ण जीवन यात्रा को सफल और शानदार बनाया जा सकता है। सफल वर्तमान के साथ अतीत का शोधन और भविष्य को सम्मुज्ज्वल बनाया जा सकता है। भक्ति, शक्ति और अनुरक्ति का संगम करवाने वाले इस घटक तत्व से जीवन को आप्लावित करें और मंजिल वरें। □

## बोध कथाएं

## वैज्ञानिक न्यूटन

न्यूटन बहुत बड़ा वैज्ञानिक था। एक बार घोड़े पर चढ़कर जा रहा था। चढ़ाई आयी। वह घोड़े से नीचे उतरा। लगाम हाथ में लेकर चल रहा था। दिमाग में कोई प्रश्न उभरा। उसे सुलझाने लगा। विचारों के जाल में उलझता गया। गति धीमी होती गई। घोड़ा भागता हुआ घर आ गया। न्यूटन घोड़े की लगाम पकड़े अभी उसी गति से चल रहा था। उसे पता ही नहीं चला कि घोड़ा भाग गया है और उसके हाथ में केवल लगाम है। घर पहुंचा। घोड़े को बांधने के लिए तैयार हुआ। ध्यान बदला। उसने देखा, हाथ में लगाम है। घोड़ा तो है नहीं। घोड़ा अस्तबल में बंधा हुआ है। यह एकाग्रता है। चेतना का एक ही प्रवाह में प्रवाहित हो जाना एकाग्रता है? कोई व्यक्ति गहरी समस्या में उलझता है, तब वह ध्यान की स्थिति में चला जाता है। गहरी एकाग्रता सधे बिना सूक्ष्म का ज्ञान नहीं हो सकता।

## तुलसी अध्यात्म नीडम्

जैन विश्व भारती, लाडनूं (राज.)

के तत्त्वावधान में आयोजित

## आगामी प्रेक्षाध्यान शिविर

- (1) 11 से 18 फरवरी 2010 — स्थान—तुलसी अध्यात्म नीडम्, लाडनूं
  - (2) 14 से 28 फरवरी 2010 — स्थान—श्रीडूंगरगढ़—प्रेक्षा प्रशिक्षक शिविर
  - (3) 11 से 18 मार्च 2010 — स्थान—श्रीडूंगरगढ़
  - (4) 11 से 18 अप्रैल 2010 — स्थान—तुलसी अध्यात्म नीडम्, लाडनूं
- संपर्क :

फोन नं. 01581-222119 मो. 9667234398, इमेल—needam@preksha.com

## कपाल भाति : शरीर व मन को जोड़ने वाला प्राणायाम

योग **स्लो बट स्टीडी** के सिद्धांत पर आधारित है। आसन, प्राणायाम आदि बहुत मंद गति से किये जाते हैं। लेकिन इस सिद्धांत के प्राणायाम में दो अपवाद हैं— एक भस्तिका व दूसरा कपाल भाति प्राणायाम। इन दोनों प्राणायामों को जितनी तेजी से किया जाता है उतना ही अधिक लाभ मिलता है। वैसे कपाल भाति में पूरक क्रिया धीमी गति की होती है और रेचक क्रिया सशक्त गति की होती है। जबकि भस्तिका में रेचक व पूरक में समानरूप से श्वास प्रश्वास पर दबाव डालते हैं।

कपाल का अर्थ खोपड़ी है और भाति का अर्थ दीप्ति, आभा, ओज, कांति, प्रकाश या चमक यानि मस्तक का चमकना। इसमें श्वास लेना नहीं होता बल्कि वह अपने आप आता है। सशक्त गति से छोड़ने में पेट अपने आप फूलता पिचकता है। शुरु में यह मध्यम गति से 25 बार एक मिनट में करना चाहिए। बढ़ाते-बढ़ाते कुछ समय बाद एक मिनट में सौ या 120 तक करना संभव हो जाता है। श्वास छोड़ते समय मन में विचार करें कि मैं प्रश्वास के साथ शारीरिक रोग तथा दूसरे विकार काम, क्रोध, लोभ, ईर्ष्या आदि बाहर फेंक रहा हूँ। इसे 3 से 5 मिनट तक जरूर करना चाहिए। एक बार थकान आ जावे तो रोक कर विश्राम करें फिर दुबारा करना चाहिए। अंत में 4-5 दीर्घ श्वास-प्रश्वास लेकर श्वास को सम कर लेना चाहिए।

भस्तिका की तरह इसको भी हार्ट के रोगी, उच्च रक्तचाप व स्लीप डिस्क, स्पोंडोलाइटिस, अस्थमा के रोगियों को अत्यंत धीमी गति से करना चाहिए। अच्छा तो यह है कि किसी रोग प्रशिक्षक की सलाह के पश्चात् ही करना चाहिए। इसके अलावा कपाल भाति करते वक्त आगे, पीछे, दांये, बांये नहीं झुकना चाहिए अन्यथा मांसपेशियों में स्प्रेन या स्लीप डिस्क दोनों का खतरा हो जाता है। इसमें चेहरे के भाव नॉर्मल रहने

चाहिए। कभी भी खाने के पश्चात् नहीं करना चाहिए। उपरोक्त कपाल भाति का वर्णन दोनों नासिकाओं द्वारा संपन्न किया गया है। इसमें हाथ का उपयोग नहीं होता है। लेकिन इसके दो अन्य प्रकार भी हैं जिनमें हाथ का उपयोग होता है —

### (क) चन्द्र अनुलोम-विलोम कपाल भाति

1. दाहिने नासिका को दाहिने हाथ के अंगूठे से बंद करें।
2. बायें नासिका से श्वास लें।
3. तेजी से बायें नासिका से प्रश्वास करते जावें। शक्ति के अनुसार 30/60/90/120 प्रति मिनट
4. इस बीच श्वास लेने का प्रयास न करें लेकिन उसे एटोमैटिक रूप से आने दें।

**लाभ :-** शारीरिक सिस्टम में ठंडक आती है। अन्य लाभ दोनों नासिका के कपाल भाति के समान ही है।

### (ख) सूर्य अनुलोम-विलोम कपाल भाति

1. बायें नासिका को दाहिने हाथ की छोटी अंगुली से बंद करें।
2. दाहिना नासिका से श्वास लें।
3. तेजी से दाहिने नासिका से प्रश्वास करते जावें। शक्ति के अनुसार 30/60/90/120 प्रति मिनट
4. इस बीच श्वास लेने का प्रयास न करें लेकिन उसे एटोमैटिक रूप से आने दें।

**लाभ :-** शारीरिक सिस्टम में गर्मी आती है। अन्य लाभ दोनों नासिका के कपाल भाति के समान ही है। साधारणतया उपरोक्त एक नासिका की कपाल भाति नहीं की जाती।

### वैज्ञानिक दृष्टिकोण

श्वास लेना संक्षिप्त होते हुए इसमें चूंकि दोनों नासिकाओं से सिर्फ श्वास बलपूर्वक छोड़ना रहता है। यह फेफड़ों के सेल्स से आसानी से कार्बन डाईऑक्साइड निकाल पाता है तथा फेफड़ों के ज्यादा सेल्स असरदार होते हैं। नतीजन ज्यादा आक्सीजन से ज्यादा रक्त शुद्ध





आत्मिक सुख की पूर्णता होती है जैसे-जैसे इन्द्रिय सुखाभिलाषा घटती जाती है क्योंकि आत्मा पूर्णानन्द स्वभावी है। इन्द्रिय सुख के पैदा करने में संताप होता है, मिलने पर अतृप्ति होती है तथा उनको छोड़ना और भी महाभारत है। इन्द्रिय सुख परिणाम में विरस होते हैं जबकि आत्मिक सुख प्रारम्भ में नीरस लेकिन क्रमशः सरस हो जाता है। इन्द्रिय सुख प्रारम्भ में सरस परिणाम में नीरस हो जाता है।' दोनों की प्रकृति में कोई मेल नहीं होने से एक के बढ़ने पर दूसरा घटता है। यदि आत्मिक सुख बढ़ेगा तो बाह्य आकर्षण स्वतः कम हो जाएगा और यदि इन्द्रिय सुख का आकर्षण है तो आध्यात्मिक सुख दूर हो जाएगा।

'जो जहां निवास करता है वहां से उसका प्रेम हो जाता है। वह वहां से दूर नहीं जाना चाहता है।' यह प्रत्यक्ष व अनुभव सिद्ध कथन है। आत्मा ही ज्ञाता है। आत्मा ही विज्ञाता है। आत्मा के द्वारा ही जाना जाता है अर्थात् आत्मा में ही रहना आत्मा का आनंद है। साधक स्वयं की आत्मा से अनन्यभाव रखता है। आचारांग में इस प्रसंग में सुन्दर सूक्त मिलता है। 'अण्णरामे अण्णदंसी' अर्थात् जो आत्मा में रहता है वही आत्मद्रष्टा है। आत्मद्रष्टा, आत्मज्ञाता ही वस्तुतः आत्मिक सुख या आध्यात्मिक सुख है। हालांकि यह नैश्चयिक दृष्टि है। लेकिन व्यवहार में भी प्रवृत्ति को निवृत्ति मूलक रखना चाहिए इससे नैश्चयिक दृष्टि का संतुलन बना रहता है। इससे साधक अपने लक्ष्य से नहीं भटकता है।

### आत्मिक सुख की विशेषताएं

'आध्यात्मिक सुख वह है जो अध्यात्म से उत्पन्न है, प्रत्यक्ष है, स्वसंवेद्य है अर्थात् आत्मा से ही अनुभाव्य है, अनश्वर है क्योंकि आत्मा का मूल स्वरूप ज्ञाता द्रष्टा अविनश्वर है। अर्थात् 'स्वाधीनं सुखं पराधीनं दुःखं' पदार्थ प्रतिबद्ध चेतना परवश होने से पग-पग दुःख का अनुभव करती है। आत्मानुशासी साधक सदा सुखी रहता है। यह सुख राग-द्वेष की बाधा से रहित है, इसलिए निर्बाध है। अनन्त है क्योंकि कर्मक्षय से प्राप्त स्थिति है। इसलिए सावधिक का हेतु न होने से अनन्त

है। दूसरा हेतु यह है कि शाश्वत, नित्य होने से भी अनन्त है। पूर्ण वीर्य का उद्घाटन होने से भी अनन्त है। द्रव्य, क्षेत्र, काल, भाव आदि दृष्टियों से भी अनन्त सिद्ध होता है। जो सुख प्रशम भावपूर्वक वीतराग का सुख है। प्रशम भाव सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण शब्द है महाप्रज्ञ साधना दर्शन का। उपशम भाव को चारित्र कहां गया है। आवेग आवेश के नियंत्रण से प्राप्त वीतरागता का ही पर्याय है आत्मिक और आध्यात्मिक सुख। भौतिक विकास में उच्चतम संतुष्टि कभी नहीं होती जबकि साधना के क्षेत्र में चरम संतुष्टि संभव है। असीम सुख की प्राप्ति का विधान है। पूर्णता प्राप्ति के बाद अपूर्णता का ध्यान निरस्त हो जाता है।

'यह परमानन्द की स्थिति दुःख की अत्यन्त निवृत्ति रूप है।' शरीर को इन्द्रिय, मन के साथ पदार्थों के योग से होने वाला सुख दुःखान्त स्वरूप वाला होता है क्योंकि संयोग का वियोग निश्चित है। कहा भी गया है – 'सर्वे संयोगा विप्रयोगाः।' ज्ञान और संयम से युक्त एक अकेली आत्मा शाश्वत है। बाह्य पदार्थ का योग सुख देता है। उसका अभाव दुःख देता है। दुःख का मूलकारण पदार्थ का प्रयोग न होकर मैं, मेरापन है। उसे कम करने का उपाय है समता का विकास। इस अवस्था में न हर्ष, न शोक, न लाभ, न हानि, न प्रेम, न घृणा, न प्रशंसा, न शोक, न मान, न अपमान का भाव रहता है। यही परमानन्द रूप आत्मिक सुख है। इसमें आत्मा केवल रत्नत्रय स्वरूपात्मक अनन्त ज्ञान, आनन्द और शक्ति का अनुभव करती है।

### साधना और उपलब्धि

जब प्रयोजन आध्यात्मिक या आत्मिक सुख है तब साधना की उपलब्धियाँ भी इसकी परिक्रमा करती हुई प्रतीत होती हैं। जिस साधक ने आत्मिक सुख का स्वाद चख लिया वह स्वयं ही शाश्वत और व्यावहारिक समस्याओं के लिए समाधान सिद्ध हो जाता है। आचार्यश्री महाप्रज्ञ द्वारा सभी समस्याओं का अनेकांत शैली से समग्र अध्ययन पूर्वक उनका समाधान देने का मूल राज यही है कि वे पूर्णतया अध्यात्म निष्ठ चेतना के धनी हैं। उनका हर कदम सर्वजनहिताय,



वीतराग भाव से प्रकम्पित कर आत्मा से अलग किया जाता है। बाह्य स्थूल स्पन्दनों को मंद करने के लिए काय गुप्ति, वचनगुप्ति तथा मनोगुप्ति की साधना का विधान किया गया है तथा रागद्वेषात्मक सूक्ष्म स्पन्दन जो कार्मणशरीर तथा तैजसशरीर के स्तर को प्रभावित करते हैं। उनको प्रकम्पित करने के लिए दीर्घकालिक, दीर्घश्वास प्रेक्षा, शरीरप्रेक्षा तथा लेश्याध्यान का अभ्यास बहुत सहयोगी बनता है। इनसे ज्ञाता द्रष्टा भाव पुष्ट होता है।

### दिशा परिवर्तन

व्यक्तित्व रूपान्तरण का एक अर्थ है चेतना के प्रवाह की दिशा को बदलना। जब तक चेतना का केन्द्र काम, भोग रहता है तब तक व्यक्ति का आचार, व्यवहार, स्वार्थपरक रहता है, प्रतिक्रिया करता है। उत्तेजना, आवेग, आवेश से तनावग्रस्त रहता है, अशान्त रहता है, वातावरण को भी तनावपूर्ण बनाता है। ध्यान के द्वारा जब चेतना का केन्द्र ज्ञान हो जाता है अर्थात् व्यक्ति में विवेक चेतना जागती है तब वह नैतिक और आध्यात्मिक व्यवहार करने लगता है। आचार भी परिष्कृत हो जाता है। चेतना की तरंगे शुद्ध होने से पूरा संसार, दृष्टिकोण बदल जाता है। दृष्टि बदलना ही सृष्टि बदलना कहलाता है। प्रेक्षाध्यान का मूलमंत्र है – हमारा दृष्टिकोण बदले, व्यवहार बदले, आचार बदले, नैतिक बने, चारित्रनिष्ठ बने, इन सबकी प्राप्ति के लिए उपाय है – भावों का परिष्कार अर्थात् आवेग आवेश पर नियंत्रण है। सही मायने में रूपान्तरण का अर्थ है ऊर्जा का ऊर्ध्वागमन। भगवान महावीर के चैतन्य केन्द्र की ओर बहने वाली ऊर्जा का एक कण भी कामकेन्द्र की ओर प्रवाहित नहीं हुआ है। द्रष्टा प्रधान साधना का ही नवीन संस्करण प्रेक्षाध्यान है। इसी प्रक्रिया से प्रत्येक व्यक्ति अपनी चेतना को ऊंचा उठा सकता है।

### रूपान्तरण के प्रयोग

अनुप्रेक्षा से भी रूपान्तरण किया जा सकता है। क्योंकि यह भी प्रकम्पन के आधार पर विकसित ध्यान पद्धति है। निरन्तर एक ही समस्या का समग्र विश्लेषण तथा उसके समाधान के रूप में जब सघन, संकल्प, भावना

को अचेतन मन तक पहुंच दिया जाता है तब जैव रासायनिक परिवर्तन घटित होता है। मस्तिष्क नई आदत के लिए प्रशिक्षित हो जाता है। प्रेक्षाध्यान और जीवनविज्ञान में मूल्य विकास तथा आदतों के परिवर्तन और स्वभाव निर्माण के लिए अनुप्रेक्षा का प्रयोग बहुत ही कारगर सिद्ध हो रहा है। महर्षि पतंजलि, बौद्धयोग, उपनिषद् आदि सभी प्राचीन और अर्वाचीन साधना मार्गों ने अनुप्रेक्षा को रूपान्तरण का सक्षम उपक्रम माना है। प्रतिपक्ष की भावना से स्वभाव, व्यवहार और आचरण को बदला जा सकता है।

रूपान्तरण का एक और संदर्भ है समता की आंख खुलने से जब चेतना रागद्वेषात्मक न होकर केवल ज्ञानोपयोग में रहती है तो उसकी दृष्टि सम्यक् तथा समग्र होने से अनेकान्त जन्म लेता है। इसे ही तीसरी आंख कहा गया है। 'तीसरी आंख खुल जाए तो क्रोध को बदला जा सकता है। पदार्थ के प्रति प्रियता और अप्रियता का भाव ही क्रोध पैदा करता है। किन्तु पदार्थ के प्रति पदार्थ का भाव, यथार्थ का भाव सच्चाई का भाव यह है समता।'

### भावात्मक परिवर्तन

महाप्रज्ञ दर्शन ग्रन्थ में साधना के फल का एक क्रमिक विवरण प्रस्तुत किया गया है। नकारात्मक भाव व्यक्ति को नुकसान पहुंचाते हैं। उसका समग्र स्वास्थ्य गड़बड़ा जाता है। ध्यान से भावों का नियंत्रण भी होता है साथ में सकारात्मक परिवर्तन भी होता है। व्यक्ति तनाव मुक्त रहता हुआ अपने जीवन को खुशी से भर सकता है।

### सुप्त शक्ति का जागरण

चंचलता और आवेश के कारण छिपी शक्तियों को प्रगट होने का मौका नहीं मिलता। उनका रास्ता साफ तथा खुला नहीं होता। शारीरिक स्थिरता, वाचिक मौन तथा मानसिक स्थिरता पूर्वक श्वास संयम का अभ्यास प्रेक्षाध्यान में करवाया जाता है। इन प्रयोगों से अज्ञात शक्तियों को एकाग्रता में जागने का अवसर मिलता है तथा आत्मा की विशेष शक्तियों को विकसित करने के लिए चैतन्यकेन्द्र प्रेक्षा का विधान है। दीर्घकालिक









## अद्भूत अनुभव

मुझे शिविर में निम्नालिखित अनुभव हुए—

- 13 अक्टूबर को सुबह 9 बजे के बाद शरीर के प्रत्येक अंग के भीतर सागर सी लहराने की अनुभूति हुई।
- 14 अक्टूबर को दर्शन केन्द्र पर अनिमेष प्रेक्षा के प्रयोग के मध्य भाग में दोनों बाजुओं का स्वतः ही आकाश की ओर उपर उठ जाना तथा अंतिम भाग में आंखों से पानी गिरना। इसके बाद आंखें बन्द कर भीतर देखने पर नेत्रों के स्थान पर दोनों तरफ नेत्र आकृति तथा दोनों के मध्य भाग में लगभग 1/2 इंच की लम्बाई में एक श्वेत सिखा सी स्पष्ट आकृति— उस आकृति के उपरी सिरे पर लगभग प्रत्येक अन्तराल में हल्का सा प्रकंपन— शेष शरीर के पूरे उर्ध्व लोक में काला अंधकार—लगभग एक से डेढ़ मिनट तक अनुभूति हुई। इसी दौरान दोनों बाजुओं का स्वतः धीरे—धीरे नीचे आना तथा पसीने में भीग जाना— लगभग दो मिनट तक यह दृश्य रहा। ज्योति केन्द्र प्रेक्षा के प्रयोगों में उपर की दिशा से किसी तीव्र बल के द्वारा चेतना को चुम्बक की भांति उपर आकर्षित करने की अनुभूति हुई।
- 15 अक्टूबर को ध्यान में आंखें बंद कर बैठने पर दो—तीन मिनट तक भीतर में लहलहाने की तरंगों की अनुभूति करते हुए सहसा ही दर्शन केन्द्र के मार्ग से भीतर प्रवेश पा जाना तथा वहां गहरे नीले रंग की अनुभूति का होना — आंखों पर हाथ से ढक कर फिर हटाने के बाद प्रकाश का अरुण रंग का होकर हल्का होते—होते बदलते रहना— लगभग दो मिनट तक यह अनुभूति हुई।
- 16 अक्टूबर को लेटकर कायोत्सर्ग का प्रयोग करते हुए शिथिलीकरण करते—करते सहसा चेतना का सिर के बाहर उपर आ जाना तथा शरीर का ठंडा पड़ जाना।
- 17 अक्टूबर को समुद्घात के प्रयोग में — धूमिल श्वेत आकाश की तरह की आकृति की अनुभूति— उर्ध्व दिशा में तथा वहां से वापस आते हुए दर्शन केन्द्र पर एक श्वेत चमकते हुए प्रकाश का स्पर्श जो कि नीचे की ओर आ रहा था—दो—तीन क्षण यह अनुभूति हुई। यह प्रकाश दर्शन केन्द्र के पास से लगभग 2—3 इंच तक नीचे आया। मेरे पास कृतज्ञता व्यक्त करने के लिए शब्द नहीं हैं। —दीपक जैन, मुरादाबाद (उ.प्र.)

---

## प्रेक्षा पुरस्कार—2010

मोहनलाल कठोटिया सेवा कोष, दिल्ली द्वारा प्रत्येक वर्ष प्रेक्षाध्यान के एक विशिष्ट साधक एवं प्रशिक्षक को अक्षय तृतीया के अवसर पर प्रेक्षाध्यान पुरस्कार प्रदान कर सम्मानित किया जाता है।

सन् 2010 के प्रेक्षा पुरस्कार देने के लिए योग्य साधक का चयन संस्था की निर्वाचित समिति द्वारा किया जायेगा। उक्त निर्वाचित साधक के नाम की घोषणा मर्यादा महोत्सव के पुनीत अवसर पर आगामी 20 जनवरी, 2010, बुधवार को आचार्यश्री महाप्रज्ञाजी के सान्निध्य में श्रीडूंगरगढ़ (राजस्थान) में की जाएगी।

जो भी व्यक्ति या संस्था योग्य साधक के नाम का सुझाव देना चाहें, वे उनके ध्यान साधनामय जीवन का संक्षिप्त विवरण लिखकर हमारे कार्यालय में निम्नलिखित पते पर अतिशीघ्र भेजने का कष्ट करें।

**रणजीत सिंह कठोटिया, मंत्री,**

**मोहनलाल कठोटिया सेवा कोष, कठोटिया भवन, 1532, चन्द्रावल रोड, दिल्ली—110007**

## अनुभव के स्वर

प्रस्तुत है येरकाड (सेलम) हिल स्टेशन पर वरिष्ठ प्रशिक्षक अरुण भाई जवेरी एवं मयुरी बेन जवेरी के निर्देशन में दिनांक 24 से 28 जुलाई 09 तक आयोजित शिविर के संभागियों के अनुभव

### विचारों में बदलाव आया

शिविर में भाग लेने से पूर्व मैं अपने शरीर एवं उसमें छिपी शक्तियों के बारे में नहीं जानता था। शिविर में भाग लेने से मैंने उन्हें जाना है और उनका उपयोग कर सकता हूं।

शिविर ने मेरे विचारों में परिवर्तन किया है। मैं इन पांच दिनों में स्वयं पर ही केन्द्रित था। मेरे अभिभावक पिछले शिविर में यहां आए थे। वे रोजाना अभ्यास करते हैं। उनकी आध्यात्मिक दिनचर्या आदि को देखकर मैं सोचता था कि वे क्यों अपना अधिकांश समय इसमें लगा रहे हैं। क्या उन्हें कोई दूसरा काम नहीं है? यहां शिविर में भाग लेने के बाद मैंने जाना कि मैं गलत था। मेरे विचार अब बदल गए हैं।

—विशाल आशु बांटिया, के.जी.एफ., बैंगलोर

### अध्यात्म में स्वास्थ्य का राज

यह मेरा दूसरा शिविर है। पहले शिविर का अनुभव एकदम नया था, रोमांचक भी था। इनसे हमें जीवन को एक नया मोड़ देने का अवसर मिला है। अध्यात्म की बातों में स्वास्थ्य का राज छिपा है। शिविर में जीवन-शैली का ढंग बताया गया। हमारी भावनाओं में ध्यान के द्वारा कैसे परिवर्तन किया जा सकता है—यह बहुत ही अच्छे ढंग से बताया गया।

—रिखबचंद पी. पुनमिया, रायपुरम्, चेन्नई

### सुगर की गोलियां नहीं खायी

शिविर में हमारी आज की जिन्दगी के लिए आवश्यक बातें बतायी गयीं। मेरा मन तनावमुक्त हो गया एवं जो आनन्द आया उसे मैं व्यक्त नहीं कर सकता। मैंने कई गलत आदतें छोड़ दी हैं जैसे—गुटका, घी एवं जंक फूड आदि। इस शिविर में भाग लेने के बाद मैंने सुगर की गोलियां नहीं खायी।

—एस. हस्तीमल गादिया, पार्क टाउन, चेन्नई

### बीमारी से निजात मिलेगी

मेरे अनुभव आश्चर्यजनक थे। मैं शिविर में अपनी पत्नी एवं दो बच्चों के साथ आया था।

मेरी पत्नी पिछले 17 सालों से अस्थमा एवं चर्म रोग से पीड़ित है और मेरे बच्चे जन्म से ही पीड़ित हैं। मैंने एलोपैथी, आयुर्वेदिक एवं होमियोपैथी कई ईलाज के प्रयास किए लेकिन कोई सुधार नहीं हुआ। जब मुझे शिविर के बारे में पता चला तो मुझे लगा कि मुझे यहां भी कोशिश करनी चाहिए और मैंने शिविर में बच्चों के साथ भाग लिया। शिविर में भाग लेने के बाद मुझे आशा है कि शिविर में कराए गए प्रयोग मेरी पत्नी एवं बच्चों को उनकी लम्बी बीमारी से निजात दिलाने में सहयोगी होंगे।

एम. किशोर संचेती, काचीपुरम् (तमिलनाडु)

### समझाने का तरीका बहुत अच्छा था

हम अपनी दैनिक दिनचर्या में बहुत व्यस्त रहते हैं। अतः ध्यान में एकाग्र नहीं हो पाते हैं। इस शिविर की सहायता से मुझे विश्वास है कि मैं तनाव एवं दबाव से मुक्त हो जाऊंगा एवं अपने उद्देश्य को प्राप्त कर सकूंगा। शिविर में अध्यापन एवं समझाने का तरीका बहुत ही अच्छा था। प्रेक्षाध्यान से मेरी एकाग्रता, मानसिक संतुष्टि, आत्मबल में वृद्धि हुई है।

—एन. राकेश, मुंबई

### मैंने पांच दिनों में पाया

—ध्यान करने की कला का विकास हुआ

—कायोत्सर्ग में शरीर के पूरे अंगों का निरीक्षण कर सकता हूं।

—श्वास प्रेक्षा का अभ्यास किया।

—मानसिक एकाग्रता बढी है।

—सकारात्मक विचार का विकास हुआ है।

मैं निरन्तर अभ्यास करने का संकल्प लेता हूं।

—माणकचंद बोहरा, ट्रीप्लीकेन





आचार्य महाप्रज्ञ एवं युवाचार्य महाश्रमण ने विदेशियों से व्यक्तिशः बातचीत की तब वे अत्यंत प्रसन्न हुए। विदेशी शिविरार्थी आचार्य महाप्रज्ञ से प्रशिक्षण प्राप्त कर आल्हादित थे और सबके चेहरे पर आश्चर्य झलक रहा था। सबका यही कहना था कि आचार्य महाप्रज्ञ 90 वर्ष की उम्र में भी साहित्य, लेखन, प्रवचन, आगम संपादन कराने के साथ ही सबकी बात भी सुनते हैं। ऐसे गुरु हमें देखने को नहीं मिले।

पिछले सात दिनों से चल रहे इस अंतर्राष्ट्रीय प्रेक्षाध्यान शिविर में आये विदेशी प्रशिक्षुओं के कारण जैन विश्व भारती में चारों तरफ पीले रंग के कवच पहने शिविरार्थी ही नजर आए। अब तक इन शिविरों के माध्यम से अनेक देशों के लोग प्रेक्षाध्यान का प्रशिक्षण प्राप्त कर चुके हैं और अपने अपने देशों में प्रेक्षाध्यान के केन्द्र चलाते हैं, जहां हजारों की संख्या में लोग प्रेक्षाध्यान से लाभान्वित हो रहे हैं। रूस की चर्चित पत्र-पत्रिकाओं में आचार्य महाप्रज्ञ एवं प्रेक्षाध्यान को प्रमुखता के साथ प्रकाशित किया जा रहा है।

इस शिविर में मुनिश्री किशनलाल, मुनिश्री महेन्द्रकुमार, मुनिश्री दिनेशकुमार, मुनिश्री कुमारश्रमण, मुनिश्री जयकुमार, मुनिश्री नीरजकुमार, समण सिद्धप्रज्ञ, समणी मल्लिप्रज्ञा, समणी सत्यप्रज्ञा, समणी संबोधप्रज्ञा, समणी कमलप्रज्ञा, समणी करुणाप्रज्ञा, समणी रमणीयप्रज्ञा, वरिष्ठ प्रशिक्षक एस. के जैन, रणजीत दूगड़, विवेक चौहान ने प्रेक्षाध्यान की विभिन्न सैद्धांतिक एवं प्रायोगिक कक्षाएं लीं।

अंतर्राष्ट्रीय शिविर के शिविरार्थियों के चन्द्र अनुभव.....

प्रेक्षाध्यान वैज्ञानिक एवं शक्तिशाली : मारिया

**लाडनूँ** – प्रेक्षा प्रणेता आचार्य महाप्रज्ञ के सान्निध्य में चल रहे 8वें अंतर्राष्ट्रीय प्रेक्षाध्यान शिविर में अनुवादक के तौर पर पिछले 5 सालों से भाग ले रही रूस की माजुका मारिया ने बताया कि मैं आचार्य महाप्रज्ञ की पुस्तकों का अनुवाद कर रही हूँ। उनके साहित्य को पढ़ने से मेरे जीवन में बदलाव आया है। उनके विचारों से रूस के लोग लाभान्वित हो, इसलिए मैंने अब तक 'वाई मेडिटेट', 'तब होता है ध्यान का जन्म', 'कैसे सोचें', 'मिरर ऑन द सेल्फ' पुस्तकों का रूसी भाषा में अनुवाद किया है।

पर्यटन से जुड़ी मारिया ने कहा कि मैंने ध्यान के प्रयोग अनेक जगहों पर किये हैं, उनमें सबसे ज्यादा प्रेक्षाध्यान वैज्ञानिक एवं शक्तिशाली लगा। इसके अभ्यास से व्यक्ति अपने जीवन को तनाव मुक्त बना सकता है और नई ऊर्जा पा सकता है। यहां की संस्कृति रूस से भिन्न है। रूस में परिवार को महत्व नहीं दिया जाता है। उन्होंने कहा कि मुझे हिन्दुस्तान के लोग बहुत अच्छे लगे। उनका मधुरतापूर्ण व्यवहार भारत में बार-बार आने को मजबूर कर देता है।

शिविर में **कजाकिस्तान** से आई **नात्रिया** ने कहा कि प्रेक्षाध्यान शिविर में चौथी बार आई हूँ। यहां पर पुनर्जन्म के बारे में जानकर आश्चर्य हुआ। मैंने कभी सोचा भी नहीं था कि मैं अपने पूर्वजन्म को जान सकती हूँ। इस शिविर ने भारत की यात्रा को यादगार बना दिया है। मैंने कभी ध्यान नहीं किया था। यहां पर एक अद्भुत अनुभव हुआ है।

शिविर में एक अन्य सहभागी **ऋषभ दुधोडिया** ने कहा कि जैन साधना पद्धति में रुचि रखता हूँ पर कभी ध्यान का प्रयोग नहीं किया था। अंतर्राष्ट्रीय प्रेक्षाध्यान शिविर की सराहना सुनी थी। यहां पर मुझे बहुत कुछ नया मिला है। आचार्य महाप्रज्ञजी के अनेकांतवादी दृष्टिकोण ने मुझे बहुत प्रभावित किया है। मैं उनके विचारों को जन-जन तक पहुंचाने में अपनी शक्ति का नियोजन करूंगा।

## भाव चिकित्सा हेतु प्रेक्षा योग जरूरी

**गंगाशहर** – “देहधारी प्राणी शरीर धारण के लिए प्रवृत्ति करता है। प्रवृत्ति से विजातीय तत्व भी पैदा होते हैं जिससे रसायन शास्त्र की भाषा में टोक्सीन एवं लेप्सिट एसीड कहा जाता है। प्रवृत्ति का संतुलन बनाए रखने के लिए इस टोक्सीन एवं एसीड को कम करने के लिए निवृत्ति का होना अत्यन्त अनिवार्य है। प्रेक्षाध्यान के प्रयोगों से प्रवृत्ति एवं वृत्ति दोनों पर नियंत्रण होता है। प्रवृत्ति का निषेध एवं निवृत्ति का निर्देश होना चाहिए। भाव चिकित्सा हेतु प्रेक्षाध्यान योग अनिवार्य है।”

उक्त विचार समण सिद्धप्रज्ञ ने साप्ताहिक प्रेक्षाध्यान कार्यशाला के समापन के अवसर पर प्रशिक्षार्थियों के मध्य बोधरा भवन में व्यक्त किये।

मुनिश्री नगराज के पावन सान्निध्य में मुनिश्री शांतिकुमार, मुनि विमल विहारी, मुनि मधुकुमार, मुनि प्रबोध कुमार, समण हंसप्रज्ञ तथा 50 से अधिक भाई-बहनों ने कार्यशाला में भाग लिया। दोपहर को जिज्ञासा समाधान सत्र में अनेक लोगों ने लाभ लिया। मुनिश्री नगराज ने आशीर्वचन प्रदान करते हुए कहा – ऐसी कार्यशाला बार-बार लगनी चाहिए। जनता ने अच्छा लाभ लिया। आपने जो सीखा उसे नियमित रखना चाहिए।

कार्यशाला का संचालन करते हुए मुनिश्री शांतिकुमार ने कहा कि दि. 22 से 30 नवंबर तक प्रेक्षाध्यान का सैद्धान्तिक एवं प्रायोगिक दोनों प्रशिक्षण कुशलतापूर्वक प्रदान किये गए हैं।

प्रातःकालीन प्रवचन के दौरान मुनिश्री नगराज के सान्निध्य में समण सिद्धप्रज्ञ ने आहार और अध्यात्म, धर्म और स्वास्थ्य, जीने की कला का विज्ञान, जीने की समझ, समस्या नियोजन आदि विषयों पर हृदय स्पर्शी प्रवचन दिये।

## संतुलित जीवन शैली आवश्यक

**गजसिंहपुर**—मुनि प्रशान्त कुमार ने शरीर में छिपा है रोगों का ईलाज” विषय पर सनातन मंदिर के पास स्थित पटावरी सदन में विशेष वक्तव्य दिया। उन्होंने कहा कि बहुत सारे रोगों का कारण हमारी अस्त – व्यस्त और असंयमित जीवन शैली है। अपनी जीवन शैली को सुव्यवस्थित कर एवं खान-पान व सोने-उठने का समय सुचारु बनाकर रोगों से बचा जा सकता है। हमारे हाथ की उंगलियों में पाचों तत्व निहित हैं, जिन्हें संतुलित कर रोगों से छुटकारा पाया जा सकता है। हाथ का अंगूठा अग्नि तत्व, तर्जनी वायु तत्व, मध्यमा आकाश तत्व, अनामिका पृथ्वी तत्व और कनिष्ठा जल तत्व की प्रतीक है। जीवन विज्ञान में बतायी गयी हस्त मुद्राओं के प्रयोग से इन पाचों तत्वों को संतुलित किया जा सकता है। इसके अभ्यास से अनेक रोगों से मुक्ति मिल जाती है। मुनि कुमद कुमार ने कहा कि ब्रह्म मुहुर्त में उठकर ध्यान आदि करने से आन्तरिक ऊर्जा का विकास होता है। प्रेक्षाध्यान के प्रयोग स्वभाव परिवर्तन के प्रयोग हैं।

## सहयोगीगण को साधुवाद

तुलसी अध्यात्म नीडम् प्रेक्षाध्यान के द्वारा अध्यात्म साधना में साधकों का निरंतर सहयोग कर रहा है। इस आध्यात्मिक विकास यात्रा में निम्नलिखित महानुभावों ने नीडम् के लिए निम्नलिखित

सामग्री प्रदान कर अपनी सहभागिता दर्ज की है –

क्र.सं.	नाम	सामग्री	कीमत
1.	श्री फतेहचंद भंसाली	बर्तन	19,879 /—
2.	श्री निर्मल सुराणा	यूपीएस	6200 /—
3.	श्री मांगीलाल छाजेड़	चादर	5175 /—
4.	श्रीमती मोहनीबाई शांतिलाल जैन	चादर	5175 /—



के पार्षद डॉ. वी.के. मोंगा ने कहा कि शारीरिक स्वस्थता के साथ सामाजिक, आध्यात्मिक एवं भावात्मक स्वस्थता भी जरूरी है। पार्षद नीमा भगत एवं बाबूलाल दूगड़ ने भी अपने विचार प्रस्तुत किए। विमलपत सुराणा, गौतम डूंगरवाल, विजयराज सुराणा, कंवरलाल सिपानी, भानु प्रकाश बरड़िया ने अतिथियों का साहित्य द्वारा सम्मान किया। एवरेस्ट पब्लिक स्कूल, ए. के. चिल्ड्रन एकेडमी, नरेन्द्र मोहन पब्लिक स्कूल, रोबिन्स एकेडमी, विद्याभारती, डी.ए.वी. स्कूल, दीप मेमोरियल पब्लिक स्कूल के कई प्रशिक्षकों ने इस संगोष्ठी में भाग लिया। कार्यक्रम का संचालन डॉ. कुसुम लूणिया ने किया।

### नोहर

1 नवम्बर। साध्वीश्री मानकुमारी के सान्निध्य में जीवन विज्ञान दिवस का आयोजन किया गया। समारोह को संबोधित करते हुए साध्वीश्री ने कहा कि जीवन विज्ञान से विद्यार्थियों का सर्वांगीण विकास संभव है। जीवन विज्ञान के प्रयोगों से संस्कारों के साथ स्मरण शक्ति, एकाग्रता व आत्मविश्वास बढ़ता है। साध्वी कुशल प्रभा एवं साध्वी कीर्ति यशा ने जीवन विज्ञान की उपयोगिता पर प्रकाश डाला। मुकेश दूगड़, चन्द्र मोहन छाजेड़, किरण देवी, रमेश गिड़िया एवं रमेश सिपानी ने जीवन विज्ञान पर अपने विचार रखे।

### जसोल

31 अक्टूबर। मुनिश्री रवीन्द्रकुमार के सान्निध्य में महाप्रज्ञ अलंकरण दिवस पर जीवन विज्ञान दिवस समारोह आयोजित किया गया। समारोह को संबोधित करते हुए मुनिश्री ने कहा कि शिक्षा जीवन का मूल्य है। नैतिक व आध्यात्मिक मूल्यों को इससे अलग करना अपने आप में विसंगति है। मुनि पृथ्वीराज ने भी अपने विचार व्यक्त किए। समारोह में समाज सेवी सफरूखां, श्याम शर्मा, सुरेन्द्र बी. सालेचा, भावना भंसाली ने भी अपने विचार व्यक्त किए।

जीवन विज्ञान अकादमी के संभागीय प्रभारी रमेशचन्द्र बोहरा ने आभार प्रकट किया। समारोह का संचालन कातिलाल ढेलड़िया ने किया। संभागियों को मुनिश्री द्वारा महाप्राण ध्वनि के प्रयोग कराए गए। जीवन विज्ञान दिवस पर एक विशाल रैली निकाली गयी। रैली में नवकार विद्या मंदिर, बालोदय विद्या मंदिर, राजकीय प्राथमिक विद्यालय (बालक) राजकीय उच्च प्राथमिक विद्यालय (बालिका), श्रीमती सुआ देवी भंसाली रा.उ.मा. विद्यालय के 800 विद्यार्थियों ने भाग लिया।

## तनाव मुक्ति का सक्षम उपक्रम – प्रेक्षाध्यान

**इन्दौर – 11 अक्टूबर।** वर्तमान युग विज्ञान का युग है। आकर्षण का वातावरण है। इच्छाओं की पराकाष्ठा विमूढ़ता पैदा कर रही है, इसके वशीभूत बना इंसान तनाव से ग्रस्त, आवेश और आवेग का जीवन जी रहा है। विषाद, अवसाद जैसे विभाव जीवन को सफलतम होने नहीं देते। उक्त विचार साध्वी डॉ. कुन्दनरेखा ने रोटरी क्लब के सदस्यों के मध्य तेरापंथ युवक परिषद् के तत्वावधान में आयोजित योग प्रशिक्षण शिविर में व्यक्त किए। साध्वीश्री ने स्वस्थ रहने के अनेक प्रयोग कराए। इस अवसर पर रोटरी गवर्नर ललित श्रीमाल ने कहा कि हमें शान्तिमय जीवन जीने के प्रयोगों के अभ्यास करने का अवसर मिला। उत्तम बैद ने आगुन्तकों का स्वागत किया।

कार्यक्रम संचालन माया बोहरा एवं आभार ज्ञापण तरुण मिश्रा द्वारा किया गया। कार्यक्रम की सफलता में नीलेशजी एवं माधुरीजी का विशेष सहयोग रहा।

### प्रेक्षाध्यान कार्यशाला

**कांदिवली** 16 नवम्बर 09। बाल दिवस के उपलक्ष में प्रेक्षाध्यान योग साधना केन्द्र के तत्वावधान में श्री बार भाया ओरफेन्स फॉर हिन्दू गर्ल्स में प्रेक्षाध्यान की कार्यशाला आयोजित की गयी।

कार्यक्रम का प्रारंभ बहनों द्वारा प्रेक्षागीत से हुआ। कार्यशाला में प्रेक्षाध्यान की विस्तृत जानकारी दी गयी एवं प्रयोग कराए गए। छात्राओं को स्कूल बैग एवं खाद्य सामग्री वितरित की गयी।







## प्रगति विवरण जैन विश्व भारती, लाडनूँ (राजस्थान)

### जीवन विज्ञान अकादमी

1. जीवन विज्ञान अकादमी के वरिष्ठ प्रशिक्षक हनुमानमल शर्मा भिलाई (मध्य प्रदेश) में 20 नवम्बर 09 से जीवन विज्ञान प्रशिक्षण शिविर विभिन्न क्षेत्रों में लगाकर आचार्यश्री के अवदान को जन-जन तक पहुंचा रहे हैं।
2. दिनांक 29 से 31 अक्टूबर, 2009 तक भीलवाड़ा जिले के संदर्भ शिक्षकों के लिए जीवन विज्ञान का प्रशिक्षण शिविर भीलवाड़ा में आयोजित किया गया जिसमें 26 शिक्षकों ने भाग लिया। शिविर में साध्वीश्री भीखांजी का सान्निध्य प्राप्त हुआ एवं प्रशिक्षण कार्य डॉ. अंशुमान शर्मा, हनुमालमल शर्मा ने किया।
3. दिनांक 4 से 7 नवम्बर, 2009 – श्रीमती रतनदेवी सेठिया माध्यमिक विद्यालय, सुजानगढ़ में जीवन विज्ञान शिविर आयोजित किया गया जिसमें 250 छात्र-छात्राओं ने पूर्ण मनोयोग पूर्वक भाग लिया। शिविर में समण सिद्धप्रज्ञ का सान्निध्य एवं सुन्दरलाल माथुर का मार्गदर्शन प्राप्त हुआ। प्रशिक्षण कार्य जीवन विज्ञान के वरिष्ठ प्रशिक्षक हनुमानमल शर्मा, तुलसी अध्यात्म नीडम् के प्रशिक्षक महावीर प्रजापत ने किया।
4. जीवन विज्ञान की पुस्तकों का पुनर्लेखन कार्य भी प्रगति पर चल रहा है। जीवन विज्ञान भाग 1 से 6 तक का कार्य कम्प्यूटर पर रामेश्वर शर्मा कर रहे हैं।
5. जीवन विज्ञान अकादमी के प्रशिक्षक रामेश्वर शर्मा की सेवाएं दिनांक 10.12.2009 से विमल विद्या विहार में कक्षा 2 से 8 तक के विद्यार्थियों को जीवन विज्ञान विषय पढ़ाने के लिए 4-5 कलांश में ली जा रही हैं।

### समण संस्कृति संकाय

समण संस्कृति संकाय द्वारा संचालित जैन विद्या प्रशिक्षकों को भेजी गयी हैं। परीक्षाओं के लिए इस वर्ष 233 केन्द्र स्थापित जिन केन्द्रों की उत्तर पुस्तिकाएं जांच होकर आ गयी हैं, उनका रिजल्ट तैयार किया जा रहा है। परीक्षा परिणाम शीघ्र ही सभी केन्द्रों को भेजा जायेगा। जिन केन्द्रों का परीक्षा शुल्क प्राप्त नहीं हुआ है उनका परीक्षा परिणाम रोका जा सकता है।

### साहित्य विभाग

- गत माह निम्न पुस्तकों का प्रकाशन कार्य हुआ—
1. संगीत सुषमा
  2. आदिम युग का आदमी
  3. शरीर और आत्मा
  4. अध्यात्म विद्या के नये आयाम
  5. तेरापंथ
  6. जैन आगम में दर्शन

## अध्यात्म की भूमि का आमंत्रण

- क्या आप तनाव मुक्त शांतिपूर्ण जीवन जीना चाहते हैं?
- क्या आप अपनी आध्यात्मिक प्रगति चाहते हैं?
- क्या आप शारीरिक, मानसिक एवं भावनात्मक विकास चाहते हैं?
- क्या आप अपने जीवन के शेष समय को तपस्या एवं साधना में बिताना चाहते हैं?

**तो आईये! अध्यात्म की भूमि आपको पुकार रही है  
तुलसी अध्यात्म नीडम्**

आपका अपना आध्यात्मिक घर आपके स्वागत हेतु तैयार है

**यहां आपको अवसर मिलेगा**

- कुशल प्रशिक्षकों के निर्देशन में सुबह-शाम प्रेक्षाध्यान के प्रयोग
- विभिन्न यौगिक क्रियाएं, आसन-प्राणायाम एवं योग का नियमित अभ्यास क्रम
- समय-समय पर आयोजित विशेष प्रेक्षाध्यान शिविरों में सहभागिता
- चारित्रात्माओं का सान्निध्य

**साथ ही आपको उपलब्ध होंगे**

- सादा, सात्विक, स्वास्थ्यप्रद, साधना परक भोजन
- आवासीय सुविधा हेतु साधनानुकूल सज्जित कमरे
- वातानुकूलित कमरे
- हरा भरा, प्रदूषण मुक्त, सौन्दर्यपूर्ण, स्वच्छ एवं शांत परिसर-जहां है पक्षियों की चहचहाहट, मोरों का नयनाभिराम नृत्य, फूलों से लदे पार्क

आप सप्ताह-दो सप्ताह, महिनों, वर्षों यहां रहने का मानस बना सकते हैं।

आपको घर जैसा साधनामय वातावरण मिलेगा।

**पधारिए !**

**आपका स्वागत है**

अपने आने की पूर्व सूचना अवश्य दें।

विशेष जानकारी हेतु सम्पर्क करें-

**तुलसी अध्यात्म नीडम्**

**जैन विश्व भारती**

लाडनूँ - 341306 राजस्थान

फोन 01581-222119,9667234398

ईमेल : needam@preksha.com



# ॥ प्रेक्षाध्यान ॥

अध्यात्म योग का मासिक पत्र

## आज ही सदस्य बनें

सदस्यता शुल्क :	एक वर्ष 250रू.	तीन वर्ष 750रू.	दस वर्ष 2500रू.
-----------------	-------------------	--------------------	--------------------

- डी.डी./एम. ओ./ चैक-‘जैन विश्व भारती’ के नाम से लाडनूं में देय हो जिन्हें ‘तुलसी अध्यात्म नीडम्, जैन विश्व भारती, लाडनूं-341306 (राजस्थान)’ के पते पर भेजा जाना चाहिए।
- चैक द्वारा भुगतान करने पर, लाडनूं से बाहर के चैकों पर कृपया सदस्यता शुल्क में 50 रुपये का निकासी शुल्क जोड़ कर भेजें।
- चैक द्वारा भुगतान की स्थिति में, 4-6 सप्ताह प्रक्रिया में लग सकते हैं।
- कृपया अपना नाम और पता स्पष्ट अक्षरों में पिन-कोड, फोन न. और ई-मेल आई.डी. के साथ भरें।
- तुलसी अध्यात्म नीडम् किसी भी डाक की विलंब, परिवहनक्षति या सदस्यता फॉर्म की किसी गलती के लिए जिम्मेवार नहीं होगा।
- अधिक जानकारी अथवा सहायता के लिए संपर्क करें : 9667234398

----- यह फार्म भर कर डी. डी., चैक या एम. ओ. के साथ भिजवाएं। -----

हां, मैं चाहता हूँ  नई सदस्यता  1वर्ष के लिए  3 वर्ष के लिए  10 वर्ष के लिए  
 नवीनीकरण  
.....रुपये के लिए ‘जैन विश्व भारती’ के नाम से डी.डी./एम. ओ./चैक नंबर -

.....दिनांक.....बैंक..... संलग्न है।

नाम : ..... उम्र : ..... व्यवसाय : .....

पता : .....

शहर : ..... राज्य : ..... पिन-कोड : ..... देश : .....

ई-मेल : ..... टेलीफोन : .....

यदि, नवीनीकरण करवा रहे हैं तो सदस्यता क्रमांक:.....