



# अध्यात्म योग का मासिक पत्र प्रेक्षाध्यान

वर्ष-30 नवम्बर -2009 अंक-11

प्रधान सम्पादिका

इस अंक में

डॉ. समणी मल्लिप्रज्ञा

प्रेक्षा और विपश्यना

8

क्रोध-विजय

14

संपादक

आनन्द का अभिनव स्रोत-ध्यान

16

नेपाल गंग

खुद को पहचानने का पथ है : ध्यान

18

संयम ही स्वास्थ्य की कुंजी है

20

कार्यालय

महासमर

22

प्रेक्षा फाउण्डेशन

हृदयाघात से बचने का सरल उपाय

24

तुलसी अध्यात्म नीडम्,

जैन विश्व भारती,

लाडनूँ - 341306 राजस्थान

ALT, CTRL & DELETE - 3 KEYS OF HAPPINESS

26

फोन 01581-222119,9667234398

ईमेल : needam@preksha.com

अनुभव के स्वर

28

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

## इन्द्रिय-शुद्धि के उपाय

इन्द्रियों की  
सर्वथा प्रवृत्ति  
न करना  
अयोग है।  
उनकी मर्यादा  
से अधिक  
प्रवृत्ति करना  
अतियोग है।  
ये दोनों  
इन्द्रिय-दोष  
उत्पन्न करते  
हैं। इन्द्रियों  
की उचित  
प्रवृत्ति करना  
योग है।

1. इन्द्रियों का सम्यग् योग

2. प्रतिसंलीनता

इन्द्रियों की प्रवृत्ति के तीन प्रकार हैं – अयोग, अतियोग और योग।

इन्द्रियों की सर्वथा प्रवृत्ति न करना अयोग है। उनकी मर्यादा से अधिक प्रवृत्ति करना अतियोग है। ये दोनों इन्द्रिय-दोष उत्पन्न करते हैं। इन्द्रियों की उचित प्रवृत्ति करना योग है।

इन्द्रियां ज्ञान का साधन हैं। वे विषयों के प्रति व्यापृत होती हैं, यह उनकी स्वाभाविक प्रवृत्ति है। यह शक्य नहीं कि आंखें हों और वे रूप या वर्ण को न देखें। यह शक्य नहीं कि कान हों और वे शब्द न सुनें। यह शक्य नहीं कि घ्राण हो और उसे गंध की अनुभूति न हो। यह शक्य नहीं कि रसना हो और उसे इसकी अनुभूति न हो। यह शक्य नहीं कि स्पर्शन हो और उसे स्पर्श की अनुभूति न हो। इन्द्रियों के योग का संबंध हमारे स्वास्थ्य से है जबकि उसके सम्यग् योग का संबंध हमारी साधना से है। साधक को आंख प्राप्त है, इसलिए वह रूप को देखता है पर उसके साथ कल्पनाओं का योग नहीं करता। स्पर्शन और विकार एक नहीं है। इन्द्रियों के द्वारा दृश्य जगत् का ज्ञान करना ऐन्द्रियिक ज्ञान है। यह ज्ञान कल्पना से मिश्रित होकर राग-द्वेष से जुड़ जाता है तब वह ऐन्द्रियिक विकार हो जाता है। सम्यग् योग का अर्थ है वर्तमान में प्राप्त विषयों को जानना, उनके साथ अतीत की स्मृति और भविष्य की कल्पनाओं को न जोड़ना-केवल रूप को देखना, केवल शब्द को सुनना, केवल गंध, रस और स्पर्श की अनुभूति करना।

इन्द्रिय-शुद्धि का दूसरा उपाय प्रतिसंलीनता है। इन्द्रिय-शुद्धि की प्रथम भूमि में विषय और इन्द्रियों के संबंध की शुद्धि का अभ्यास किया जाता है और द्वितीय भूमिका में विषयों से संपर्क-विच्छेद का अभ्यास किया जाता है। इन्द्रियों का बहिर्जगत् में प्रयोग न करना, उन्हें अपने-अपने क्षेत्रों में ही सीमित रखना प्रतिसंलीनता है।















गुस्से के कारण व्यक्ति स्वयं दुःखी बनता है और आसपास रहने वाले लोग भी उसके निमित्त दुःखी बन जाते हैं। परिवारों में अशान्ति या कलह का वातावरण बनता है।

□ युवाचार्य महाश्रमण

## क्रोध—विजय

आर्हत वाङ्मय के प्रतिष्ठित आगम उत्तराध्ययन सूत्र के उनतीसवें अध्ययन में एक प्रश्नोत्तर प्राप्त होता है। प्रश्न किया गया — 'कोहविजएणं भन्ते! जीवे किं जणयइ?' भन्ते! क्रोध विजय से जीव क्या प्राप्त करता है? उत्तर दिया गया — 'कोहविजएणं खंतिं जणयइ, कोहवेयणिज्जं कम्मं न बंधइ, पुव्वबद्धं च निज्जरेइ।' क्रोध विजय से शांति का भाव उत्पन्न होता है, क्रोध वेदनीय कर्म का बंधन नहीं होता और पूर्व बद्ध कर्म की निर्जरा हो जाती है।

### गुस्से का प्रभाव

गुस्सा करना आदमी का स्वभाव नहीं है परन्तु स्वभाव जैसा बना हुआ है। यदा कदा मन के प्रतिकूल बात होती है तो गुस्सा आ जाता है और कभी-कभी वह शब्दों के द्वारा प्रकट भी हो जाता है, चेहरे पर भी उसका असर हो जाता है, आंखें लाल हो जाती हैं, चेहरा अदर्शनीय—सा बन जाता है। किन्तु विवेक संपन्न आदमी गुस्से को मन तक सीमित रख लेता है और वीतराग पुरुष तो सर्वथा कषाय मुक्त होते हैं इसलिए वे कभी गुस्सा नहीं करते। उनका चेहरा कितना सुन्दर लगता है। श्रीमद् जयाचार्य ने 'चौबीसी' में तीर्थकर के लिए कहा है —

'इन्द्र थकी अधिका ओपै, करुणागर कदेय नहीं कोपे' तीर्थकर इन्द्र से भी अधिक सुशाभित होते हैं, अच्छे लगते हैं, सुन्दर लगते हैं। वे करुणा के सागर होते हैं, कभी गुस्सा नहीं करते। किन्तु सामान्य आदमी के लिए गुस्सा स्वभाव जैसा बना हुआ है। उसे समाप्त करना एक साधना है और इसी का नाम है क्रोध विजय।

### प्रतिपक्ष है उपशम

दसवेआलियं में कहा गया है — 'उवसमेण हणे कोहं' उपशम के द्वारा गुस्से को जीतना चाहिए। प्रतिपक्ष भावना से पक्ष का नाश होता है। गुस्सा पक्ष है और उसका प्रतिपक्ष है उपशम। गुस्से के कारण व्यक्ति

स्वयं दुःखी बनता है और आसपास रहने वाले लोग भी उसके निमित्त दुःखी बन जाते हैं। परिवारों में अशान्ति या कलह का वातावरण बनता है, उसके अनेक कारण हो सकते हैं। उनमें से एक कारण है — गुस्सा। बात-बात में गुस्सा करने से सामने वाला व्यक्ति भी अशांत या दुःखी बन जाता है। परिवार में कोई गुस्सेल स्वभाव वाला व्यक्ति हो तो दूसरे लोग उसकी प्रकृति को समझकर शांत रहे तो वह भी शांत हो सकता है। नीतिशास्त्र में कहा गया है — 'अतृण पतितो स्वयमेवोपशाम्यति' जहां अग्नि गिरती है वहां नीचे कोई तृण, घास, आदि नहीं है तो आग अपने आप शांत हो जाएगी। यदि घास तृण आदि पर अग्नि गिरेगी तो वह भभक जाएगी, और अधिक प्रज्वलित हो जाएगी। परिवार में शान्ति रहे इसलिए गुस्से पर नियंत्रण करना अपेक्षित है।

### साथ में कैसे रहें

जब सबको साथ में रहना है तो फिर शांति से रहना चाहिए। यदि दाम्पत्य जीवन में पति-पत्नी दोनों ही क्रोधी स्वभाव के होते हैं तो आए दिन उनमें झगड़ा होता रहता है, घर में महाभारत छिड़ सकता है और अशांत वातावरण बन जाता है। दाम्पत्य जीवन में लम्बे काल तक सुख और शांति बनी रहती है तो मानना चाहिए कि उन्होंने एक बड़ी साधना की है। अध्यात्म की साधना का सार है कि व्यक्ति कषाय को जीतने का अभ्यास करे। कषाय के मुख्य रूप से चार प्रकार बताए गए हैं — क्रोध, मान, माया और लोभ। साधक क्रोध कषाय को जीतने का अभ्यास करे। उस पर विजय प्राप्त करने के कई उपाय हो सकते हैं, जैसे —

- उपशम भाव की अनुप्रेक्षा
- दीर्घश्वास का अभ्यास
- संकल्प शक्ति का प्रयोग
- ज्योति केन्द्र पर सफेद रंग का ध्यान
- शांत स्वभाव वाले महापुरुषों का स्मरण।



प्रत्येक व्यक्ति के चित्त में अनन्त ऊर्जा प्रसुप्त पड़ी है।  
उनको जागृत करने की सर्वोत्तम प्रक्रिया है – ध्यान।  
ध्यान का सही अर्थ है – स्थूल से सूक्ष्म की ओर  
जाना। जो साधक स्थूल पर ही अटक जाता है, तब  
भला वह ध्यान की गहराई तक कैसे पहुंच पाएगा ?

□ साध्वी रमाकुमारी

## आनन्द का अभिनव स्रोत—ध्यान

साधना के क्षेत्र में ध्यान का सर्वोपरि महत्त्व रहा है क्योंकि ध्यान के बिना साधक की ऊर्जा अंतर्मुखी नहीं बन सकती। जब तक ऊर्जा बहिर्मुखी रहती है तब तक साधक आत्म साक्षात्कार की भूमिका पर नहीं पहुंच सकता। योग तंत्र में कहा है – “नास्ति ध्यानं विना ज्ञानं” अर्थात् मूर्च्छित चैतन्य की स्थिति में कोई आत्मोपलब्धि नहीं हो सकती। प्रत्येक व्यक्ति के चित्त में अनन्त ऊर्जा प्रसुप्त पड़ी है। उनको जागृत करने की सर्वोत्तम प्रक्रिया है – ध्यान। ध्यान का सही अर्थ है – स्थूल से सूक्ष्म की ओर जाना। जो साधक स्थूल पर ही अटक जाता है। तब भला वह ध्यान की गहराई तक कैसे पहुंच पाएगा? क्योंकि उसकी गति ही अवरुद्ध हो जाती है।

भाव जगत हमारा बहुत ही सूक्ष्म जगत है। जैसा भाव होगा, वैसे ही विचार होंगे। हम कह सकते हैं – जैसा विचार होगा वैसे ही भाव होगा क्योंकि इन दोनों का परस्पर अविनाभावी संबंध है।

एक प्रश्न उभर कर सामने उपस्थित होता है कि विचारों को मलिन कौन बनाता है? इसके मुख्य दो हेतु हैं – राग और द्वेष। ये ही हमारे विचारों को मलिन बनाते हैं। इनसे ही चित्त में अस्थिरता और चंचलता का प्रादुर्भाव होता है। साधक जब राग-द्वेष से सर्वथा ऊपर उठ जाता है तब आत्मा के नैकट्य को संप्राप्त कर कृतकृत्य बन जाता है। किसी ने कितना सटीक कहा है –

राग-द्वेषादि कल्लोले,

रल्लोलं यन् मनोजलं।

स पश्यात्म मनस्तत्त्वं,

तत् तत्त्वं नेतरो जनः॥

योग के आचार्यों ने ध्यान की परिभाषा इस प्रकार प्रस्तुत की है –

“एकाग्रचिन्तायोगनिरोधो वा ध्यानं”

अर्थात् – मन, वचन एवं काया की प्रवृत्ति के निरोध को ध्यान कहा गया है। इसलिए ध्यान को तीन भागों में भी विभक्त कर सकते हैं – कायिक-ध्यान, वाचिक-ध्यान और मानसिक-ध्यान। यह एक ऐसी प्रयोग पद्धति है। जो मनुष्य के मन को भय, घुटन एवं तनाव से मुक्ति दिला सकती है। ध्यान का महत्त्व सभी दर्शनों ने एक स्वर से स्वीकार किया है। ध्यान-साधना में श्वास-दर्शन को सर्वोच्च स्थान संप्राप्त है। जो साधक श्वास का आलम्बन लेकर ध्यान का अभ्यास करता है। उसके श्वास की गति द्रष्टाभाव से निरीक्षण मात्र से सूक्ष्म हो जाती है। इससे चित्त की अस्थिरता परिसमाप्त हो जाती है। प्राणायाम प्राणों के नियंत्रण की एक सम्यक् प्रक्रिया है। क्योंकि जब तक प्राण पर नियंत्रण प्रस्थापित नहीं होता। तब तक चित्त की चंचलता पर नियंत्रण नहीं किया जा सकता। चंचलता के निरोध के लिए प्राण की धारा को सूक्ष्म करना बहुत अपेक्षित है। महर्षि पंतजलि ने योग की विशद व्याख्या प्रस्तुत की है –

“योगश्चित्तवृत्ति-निरोधः” अर्थात् — चित्त की वृत्तियों का सर्वथा निरोध करना योग है, इससे चित्त एकाग्र बनता है तथा स्थिरता का संवर्धन होता है। जिससे साधक का चित्त ध्यान में पूर्णतया सुस्थिर बन जाता है। ध्यान में ध्येय का निरीक्षण बड़ी सूक्ष्मता से किया जाता है। जब अभ्यास के माध्यम से उसका साक्षात्कार हो जाता है तब ध्याता और ध्येय दोनों एकाकार की स्थिति में पहुँच जाते हैं। साधक को ध्यान हमेशा नासाग्र-दृष्टि अथवा भृकुटि इन दो केन्द्रों का आलम्बन लेकर करने से दिव्य-दृष्टि का जागरण स्वतः हो जाता है। इससे आज्ञा-चक्र पर विशेष रूप से खिंचाव पैदा होता है। इसका प्रयोग खड़े-बैठे दोनों प्रकार से किया जा सकता है। इसका विस्तृत वर्णन आचारांग और आवश्यक निर्युक्ति में उपलब्ध होता है। प्रेक्षाध्यान में ध्यान के अनेक प्रयोग प्रदर्शित किये गये हैं :- कायोत्सर्ग, अन्तर्यात्रा, श्वास-प्रेक्षा, शरीर-प्रेक्षा, चैतन्य केन्द्र-प्रेक्षा, विचार-प्रेक्षा, लेश्या-ध्यान, ज्योति केन्द्र-प्रेक्षा और अनुप्रेक्षा आदि। इन सभी पर ध्यान करवाया जाता है। जिससे साधक को बहुत सफलता प्राप्त होती है। वह ध्यान के अतिशय आनन्द की अनुभूति कर हर्षोपलब्धि में निमग्न बन जाता है। अतः कहा गया है कि ध्यान आत्मानन्द का एक दिव्य-स्रोत है। गीता में श्रीकृष्ण — अर्जुन को लक्षित कर उपदेश की वाणी में कह रहे हैं — हे अर्जुन! तुम बाह्य वृत्तियों से सर्वथा निवृत्त होकर आज्ञा-चक्र पर दृष्टि को स्थिर कर श्वास-दर्शन का अवलम्बन लेकर ध्यान कर, जिससे तुम्हारा “आज्ञा-चक्र” स्वतः जागृत हो जाएगा। इस केन्द्र के जागृत होने का तात्पर्य है उस स्थान पर ऊर्जा का सक्रिय हो जाना। इस चक्र पर ध्यान तभी फलित होता है। जब साधक का ध्यान बाह्य विषयों से हट कर अन्तर्मुखी बन जाता है तथा प्राण और अपान की गति सम हो जाती है, तब साधक का चित्त समता में पूर्ण रूप से प्रतिष्ठित हो जाता है। आवेश और आवेग

स्वतः शान्त हो जाते हैं। “आज्ञा-चक्र” पर इड़ पिंगला और सुषम्ना का मिलन होता है। इसको त्रिवेणी संगम कहते हैं, इस चक्र पर दो दल वाले कमल की परिकल्पना की गई है। बाएँ दल पर “हं” अक्षर एवं दाएँ दल पर “क्षं” अक्षर अंकित है। उस कमल के भीतर एक मण्डल है। उसमें निम्न मुख का एक त्रिकोण बना हुआ है। जो शक्ति का प्रतीक माना जाता है। इसको अतीन्द्रिय ज्ञान का स्थान भी मानते हैं। योग वेत्ताओं ने सात चक्र माने हैं। वे इस प्रकार हैं :-

- |                |             |
|----------------|-------------|
| 1. मूलाधार     | 5. विशुद्धि |
| 2. स्वाधिष्ठान | 6. आज्ञा    |
| 3. मणिपुर      | 7. सहस्रार  |
| 4. अनाहत       |             |

मूलाधार-चक्र के जागृत होने से रोग-मुक्ति एवं चित्त की प्रसन्नता बनी रहती है। स्वाधिष्ठान चक्र के जागृत होने से प्रतिभा ज्ञान की प्राप्ति, मणिपुर-चक्र के जागृत होने से शरीर संरचना का ज्ञान, अनाहत-चक्र के जागृत होने से काव्य-रचना का ज्ञान, विशुद्धि-चक्र के जागृत होने से साधक त्रिकालज्ञ बन जाता है। आज्ञा-चक्र के जागृत होने से साधक पूर्ण रूप से समाधिस्थ बन जाता है। समग्र इच्छाएँ समाहित हो जाती हैं। प्रेक्षाध्यान में श्वास पर विशेष बल दिया जाता है कि आप अपने श्वास को सम्यक् बनाएं। जब तक श्वास की गति सम्यक् नहीं होगी तब तक आप ध्यान में आगे गति कैसे कर पाओगे? सर्व प्रथम श्वास को समझना आवश्यक है। परमार्थ चेतना का जागरण और वृत्तियों का रूपान्तरण यह जीवन में एक नये सूर्य का उदय है। आध्यात्मिक उन्नयन के लिए एवं सच्चे आत्मानन्द की उपलब्धि में ध्यान की साधना का सर्वोच्च स्थान है। “प्रेक्षाध्यान” एक पूर्ण विशुद्ध वैज्ञानिक पद्धति है — ऐसा सभी विद्वान मानते हैं। यह समग्र श्रेय आचार्यश्री महाप्रज्ञजी को ही है, जिन्होंने अशान्त विश्व को एक नया-पथ-दर्शन दिया है। □









## महासमर

भगवान महावीर के चरणों में नत सम्राट श्रेणिक की जिज्ञासु वाणी मुखर हुई – “भन्ते! समवसरण के बाहर प्रसन्न चन्द्र राजर्षि ध्यानस्थ खड़े हैं। प्रभो! इस समय उनका आयुष्य बन्धे तो कहां का बंधेगा?”

भगवान के मुखारविन्द पर स्मित मुस्कान के दर्शन हुए। भगवान देख रहे थे – प्रसन्नचन्द्र राजर्षि शिरस्त्राण धारणा कर रहे हैं। शस्त्रों से सुसज्जित हो रहे हैं। भगवान ने फरमाया – “पहली नरक।” आश्चर्य से भर उठे सम्राट श्रेणिक – “हैं? पहली नरक? भगवन् ! क्या वे ध्यानमुद्रा में नहीं हैं?”

“वे ध्यानमुद्रा में अब भी खड़े हैं किन्तु भावों से युद्धभूमि की ओर गतिमान हैं।” श्रेणिक – “अब वे आयुष्य बांधें तो...?” ‘दूसरी नरक’

“भन्ते! ध्यानमुद्रा में हैं फिर भी दूसरी नरक? समझा नहीं।”

भगवान् की मुस्कान गहरी हो गई।

“हां श्रेणिक! अब यदि आयुष्य बांधे तो तीसरी नरक...”

कुतूहल बोलने लगा सम्राट श्रेणिक का...

‘भगवन्! अब?’

प्रत्यक्ष था भगवान के सामने – प्रसन्नचन्द्र युद्धभूमि में उतर चुके थे। घमासान युद्ध हो रहा था। भगवान की वाणी गूंजी –

“चौथी नरक”

“भगवन् ! अब?”

“पांचवी नरक”

देख रहे थे भगवान, प्रसन्नचन्द्र अपने शत्रुओं को गाजरमूली की भांति काट रहे थे। ध्यानमुद्रा में अब भी खड़े थे। किन्तु सैनिक दुर्मुख द्वारा “कायर! यहां आ खड़ा हुआ। साधना का ढोंग रच रहा है। तुम्हारे बालक पुत्र को शत्रु घेर चुके हैं। अब खत्म हुआ तुम्हारे

बालकपुत्र का खेल। जब राजकाज संभला नहीं तो छोड़कर साधुवेश का बहाना कर रहे हो। गैरत हो तो जाओ, करो युद्ध और बचाओ पुत्र को।” कहे जाने पर भावों से युद्धभूमि में पहुंच गए।

भावों से ही शत्रुसेना के साथ घमासान युद्ध में सन्नद्ध हो गए। कितनों का मस्तक छिन्न कर चुके थे गणना नहीं थी।

“भगवन्! अब?”

“छठी नरक”

“भगवन्! अब?”

युद्ध की विभीषिका बढ़ती जा रही थी। प्रसन्नचन्द्र का रोष चरम पर था। वे किसी को भी छोड़ना नहीं चाहते थे। उनके प्रयत्नों में तीव्रता आने लगी। भाव अब क्रूरता के शिखर पर थे। खच.....खच.....शत्रुओं का खात्मा हो रहा था।

“सातवीं नरक”

सम्राट श्रेणिक का कुतूहल भी बढ़ने लगा –

“भगवन्! अब?”

भगवान को दिखाई दे रहा था वह दृश्य जहां सुमुख सैनिक प्रसन्नचन्द्र राजर्षि को संबोधित कर कह रहा था – “धन्य हो! धन्य हो! राजर्षि! सम्पूर्ण राज्य पुत्र को सौंप आपने साधना का पथ अंगीकार कर लिया धन्य है आपका त्याग, धन्य है आपकी साधना। यह महानता का मार्ग हम सबके लिए अनुकरणीय है।” यह एक झटका था प्रसन्नचन्द्र राजर्षि के भावों को। वे लौट आए अपने आप में – “अहो! यह मैं क्या कर रहा हूं? साधना करता-करता युद्धभूमि में चला गया? धिक्कार है मेरे क्रूर कुटिल भावों को।”

बदलती हुई भावधारा आयुष्य की परिस्थिति को भी बदल रही थी। क्रूर भावों का पश्चाताप नरकगति को धीरे-धीरे घटा रहा था। छठी.....पांचवी.....होते होते







C.A. Mahima Bokariya

## ALT, CTRL & DELETE - 3 KEYS OF HAPPINESS

Above heading might seem something unusual but at the same time you might be feeling familiar with the words. If you are relating these keys with the same keys of computers, Then I must say you are on right track. Alt, Ctrl & Delete are our very closest friends which help to operate the computer in most efficient and optimum manner. How many times even I have strike these 3 keys while writing this article, I too don't know. These keys are responsible for vital functions of computers without which computer is like a damaged BMW pulled by cart. I am sure now confusion about these keys has been wiped off but its linking with happiness has surely been started bubbling in the mind somewhere.

Let unveil the curtain from their use in the software of happiness installed in the life's computer. We will understand its utility through the four basic questions - What, When, How and Why Why's answer in short is within the heading itself. From broader and deeper vision, it is the achievement of that level of happiness where outer negativity fails to affect the regular cheer of internal peace. How will be answered in the final section.

First is Alt key i.e. Alter key. In computers, Alt key with the helping TAB key is used to smoothly navigate from one open file to another open file. Its application in man's life is very noteworthy. Man's mind is flucting like anything in this world. In a moment, Hundreds of known unknown thoughts pass by through the mind. It's a human psychology that negative thoughts put faster and deeper impression then the positive one. To protect the operating system of body from the negativity. Alt key

creates a protecting shield.

When to use ALT key -

# **Negative thoughts starts its supremacy**  
# **Depression is pulling down the feeling**  
# **Anger is melting the thermometer's mercury**

# **Stress is storming the mind**

What to use ALTER -

# **Alter the vision from one sided view to multidirectional facets.**

# **Alter the thoughts from negative to constructive direction.**

# **Alter the action motion to calmness.**

# **Alter the communication from word's to silence's stream.**

Ctrl (control) keys is the second important key which controls the various operations of computer. Also Control key with other supporting keys as a shortcut for many important programmes. Man is a social being and disciple is must to survive in society. Control key act as border line for the action and reactions. Acharya Tulsi's Quote "**Nij par shasan phir Anushasan**" is the true definition of control key.

When to use CTRL key -

# **Desires are gaining the extra ground.**

# **Jumble wishes are hoping to & fro over consciousness.**

# **Actions are violating the non-violence codes.**

When to Control

# **Control the desires & luxurious before it become addiction.**

# **Control the sense before it makes the nuisance habit.**

# **Control the violence before it corrupts the inbuilt character of peace.**

Third important key without which computer will be nothing more than a

garbage box is delete key. Computer is the storage house of data. If data is properly managed, processing efficiency increases automatically. Data which is not required is deleted by the delete key and send it to recycle bin. If delete key would not be there, it will not take much time for crashing the hard disk. Human body is not different form this. Our mind is the ocean of thoughts. The uncountable thoughts travel in our unconscious mind in comparison to those that rotate at the conscious level. If we used to retain all these, no one can save the tsunami in the controlling centre of body. The major difference between a normal and insane person is nothing but the management of thoughts.

When to use Delete key -

**# Negative thoughts started changing its identity from guests to host.**

**# Bad memories are repeating frequently and disturbing the life.**

**# Mind started being entangled in the web of unwanted, superfluous thoughts.**

What to delete

**# Delete the negative thoughts and vision.**

**# Delete the bad friend's and other similar surrounding.**

**# Delete the past bad memories.**

**# Delete the useless, excessive information.**

Now the most important and typical question - HOW and a short sweet answer is Preksha Meditation. Preksha Meditation consists of numerous experiments to activate the Alter, Control and Delete switches of life.

Long Breathing Perception helps in decreasing the count of breath and hence there is increase in the intake of oxygen resulting in more energy supply. Long breath decreases the hyper activity of mind & helps in controlling the emotions, thoughts and aggressive behaviour.

Colour (lesya) meditation regulates the endocrine system. When the secretions of glands and regular body & mind will func-

tion efficient. Electromagnetic energy of colour affects the whole personality of a person. Deficiency of colour led to many physical & psychosomatic disorders like deficiency of blue colour increases the anger and activity of mind, red colour deficiency vanishes the enthusiasm and alertness. Hence lesya meditation fulfils this deficiency and recharged the body & mind. Thought perception is very important & effective experiments to put break over the excessive] undesirable thought flow. In his, when we start watching the thoughts, the velocity of thoughts decreases automatically. Jyoti Kendra Perception is one of the key experiments to bear the heat of anger. It is the area of central of forehead (pineal gland in scientific language). When meditation of white colour is practised on this, it helps in managing the emotions, controlling the anger, increasing the mental balance and concentration.

Kayotsarg, the Jack of all trades, is the process of deep relaxation through auto suggestion. It stabilises the physical body and reduces the metabolic activities, The operational ground of kayotsarg is body, speech, mind and emotions. Relaxation of all these four kicks out the stress from all spheres and rejuvenates the mind, body & soul. Kayotsarg key is the master key to reboot the system of body for efficient working.

The regular and devoted practise of these experiments changes the secretion of glands & the way of visualization which lead to self-transformation. Happiness nothing but the internal state of contentment and peace which is the natural characteristic of soul. When person learns to control the self; happiness is no more the untravelled path. Alt-Ctrl-Delete restores the nature of soul and converts the suppressed happiness into the free flow system. No one can make you feel unhappy without your permission. So be the leader of your life and carve the happiness on every passing moment. □







## अनूठा परिवर्तन

योग प्रशिक्षक द्वारा प्रातः सायं योग संबंधी जानकारी तथा ध्यान, आसन का प्रायोगिक अभ्यास करवाया गया जो हमारे लिये बहुत ही उपयोगी रहा। प्रशिक्षक द्वारा दिए गए कायोत्सर्ग के प्रायोगिक प्रशिक्षण से अनूठा परिवर्तन हमारे अन्दर आया है।—डूंगरराम खिलेरी

रा.उ.मा.विद्यालय, गुढाभगवानदास, जिला—नागौर  
**भावों में बदलाव आया**

जीवन विज्ञान अध्ययन व योग प्रशिक्षण में चार दिन का कार्यक्रम बहुत अच्छा लगा। इससे मानव के व्यवहार में परिवर्तन होता है। मेरे भावों में भी बदलाव आया है। संयमी, संकल्पशील, दृढ़ इच्छा शक्ति, आत्मबल की भावना जाग्रत हुई। सभी प्रशिक्षकों का व्यवहार, भाव बहुत अच्छा, संतोष जनक एवं प्रशंसनीय रहा है।

ऐसे प्रशिक्षण के लिए समय कम रखा गया है। अतः अधिक समय रखना चाहिए।

—अमराराम, रा.उ.मा.विद्यालय, लाम्पोबाई

## मेरे जीवन का विशेष मोड़

मैं विश्वास के साथ कह सकता हूँ कि इतना स्पष्ट शिक्षण—प्रशिक्षण प्राप्त करके हम अपने कार्यक्षेत्र (विद्यालयों) में जाकर बच्चों को इसकी जानकारी अधिक से अधिक देने में सक्षम होंगे। इस विषय वस्तु को प्रभावशाली बनाने के लिए प्रयास करना चाहिए ताकि यह विषय परीक्षा परिणाम को भी प्रभावित करे। आवास व भोजन व्यवस्था अति उत्तम थी। मुझे निजी तौर पर इस कार्यक्रम से जो लाभ हुआ उससे मैं पूर्णतया संतुष्ट हूँ। इससे मेरे जीवन में एक विशेष मोड़ आया है।

—ललित कुमार कुलदीप

रा.उ.मा.विद्यालय, ईनाणा

## दो बोध कथाएं

### बादल

रिचर्ड रोनाल्ड्स बड़े दानी और उदार थे। एक महिला एक अनाथ बालक के लिए आर्थिक मदद मांगने उनके पास पहुंची। रोनाल्ड्स से भरपूर मदद पाकर उसने कहा 'जब यह बालक बड़ा होगा तब मैं इसे आपका नाम बताऊंगी और आपको धन्यवाद देने के लिए कहूंगी।'

रोनाल्ड्स ने रोका, 'ऐसा नहीं करें। जब बादल बरसते हैं तो हम उन्हें धन्यवाद नहीं देते।'

### लोटा

कबीर दास ने किनारे पर स्नान कर रहे ब्राह्मण को अपना लोटा देते हुए कहा — आप इस लोटे की सहायता से आराम से स्नान कर लीजिए।' ब्राह्मण ने माथे पर बल डालते हुए कहा — 'रहने दो! ब्राह्मण जुलाहे के लोटे से स्नान कर के अपवित्र हो जायगा।'

कबीर ने हंसते हुए कहा — 'लोटा तो पीतल का है, जुलाहे का नहीं। रही अपवित्र होने की बात तो मिट्टी से साफ कर कई बार गंगा के पानी से धोया। यदि यह अब तक अपवित्र है तो दुर्भावनाओं से भरा मनुष्य क्या गंगा जल में नहाने से पवित्र हो जाएगा।'

## **बढ़ते चरण**

### **साधना केन्द्र नई दिल्ली द्वारा विभिन्न कार्यक्रम प्रेक्षाध्यान हृदय रोग, मधुमेह एवं उच्च रक्तचाप निवारण शिविर अगस्त माह का शिविर**

**नई दिल्ली**—'अध्यात्म साधना केन्द्र' में प्रेक्षाध्यान हृदय रोग, मधुमेह एवं उच्च रक्तचाप निवारण शिविर का आयोजन 1 से 7 अगस्त तक किया गया।

सदा की भांति इस बार भी शिविर के समस्त कार्यक्रम स्वामी धर्मानंद के कुशल मार्गदर्शन में सम्पन्न हुए। उन्होंने संभागियों को बताया कि आज के बढ़ते हुए भौतिकवाद ने विभिन्न प्रकार के अनेक रोगों को जन्म दिया है। इन रोगों के मूल में व्यक्ति का असंयम तथा मानसिक तनाव है। व्यक्ति रोग के उन्मूलन एवं अच्छे स्वास्थ्य की प्राप्ति हेतु प्रेक्षाध्यान पद्धति को पूर्ण रूप से जीवन में उतारें तथा इसका नियमित अभ्यास करें। संस्था के डॉ. सुनिल सिंह ने संभागियों को बताया कि

हृदय रोग का मूल कारण तनाव, अनियमित जीवन शैली, नशीले पदार्थों का सेवन, व्यायाम का अभाव एवं संतृप्त वसा का सेवन है। उन्होंने कहा कि प्रेक्षाध्यान पद्धति के नियमित अभ्यास से हृदय की धमनियों में आया अवरोध दूर होता है तथा रक्त में कोलेस्ट्रॉल एवं ट्राइग्लिसराइड का स्तर कम होता है। उन्होंने शरीर क्रिया विज्ञान पर भी प्रकाश डाला। उन्होंने संभागियों के चिकित्सकीय परीक्षण के साथ-साथ उचित परामर्श भी दिया। संभागियों को आसन-प्राणायाम, ध्यान, कायोत्सर्ग एवं अनुप्रेक्षा का नियमित अभ्यास कराया गया तथा प्रेक्षाध्यान एवं अणुव्रत की सैद्धांतिक जानकारी भी दी गई।

### **सितम्बर माह का शिविर**

**नई दिल्ली**—'अध्यात्म साधना केन्द्र' में सितंबर माह का प्रेक्षाध्यान हृदय रोग, मधुमेह एवं उच्च रक्त चाप निवारण शिविर 1 से 7 सितंबर तक संपन्न हुआ। शिविर के समस्त कार्यक्रम स्वामी धर्मानंद के मार्गदर्शन में संपन्न हुए। उन्होंने संभागियों को बताया कि आचार्य तुलसी एवं आचार्य महाप्रज्ञ ने आज के तनाव निवारण के लिए प्रेक्षाध्यान को लोगों को वरदान के रूप में दिया है। तनाव ही बीमारी का मुख्य कारण है। प्रेक्षाध्यान के नियमित अभ्यास से व्यक्ति तनाव मुक्त एवं रोग मुक्त होकर स्वस्थ जीवन व्यतीत कर रहे हैं। संस्था के डॉ. सुनिल सिंह ने संभागियों को शरीर के विभिन्न तंत्रों की कार्यपद्धति के बारे में एवं योग क्रियाओं का उनपर क्या प्रभाव पड़ता है एवं किस प्रकार हम स्वास्थ्य प्राप्त करते हैं—अच्छी तरह समझाया। उन्होंने बताया कि हृदय रोग का मुख्य कारण मानसिक तनाव, शारीरिक श्रम की कमी, गलत आहार तथा नशीले पदार्थों का सेवन है। व्यक्ति अपनी जीवन शैली

को ठीक करे तथा ध्यान एवं कार्यात्सर्ग का नियमित अभ्यास करे।

इसके नियमित प्रयोग से हृदय की धमनियों में आया अवरोध दूर होता है एवं रक्त में कोलेस्ट्रॉल तथा ट्राइग्लिसराइट का स्तर कम होता है। हृदय रोग विशेषज्ञ डॉ. एस.सी. ने संभागियों को हृदय रोग क्या होता है एवं चिकित्सा पद्धति में क्या उपचार है — के बारे में सम्पूर्ण जानकारी दी। उन्होंने प्रेक्षाध्यान हृदय रोग निवारण में पूर्ण सक्षम है — पर प्रकाश डाला एवं प्रश्नोत्तर के माध्यम से उचित परामर्श भी दिया।

संभागियों को आसन-प्राणायाम, एक बार कायोत्सर्ग एवं तीन बार ध्यान और अनुप्रेक्षा का अभ्यास कराया गया तथा प्रेक्षाध्यान एवं शरीर विज्ञान की सैद्धांतिक जानकारी भी दी गई। संभागियों ने यहां के वातावरण, भोजन, स्वच्छता, कर्मचारियों के व्यवहार तथा प्रशिक्षण की प्रशंसा की तथा इस कार्यक्रम को अपने परिचित तथा संस्थाओं में पहुंचाने का आश्वासन भी दिया।

















प्रेक्षा प्रशिक्षकों की निर्देशिका प्रकाशित की जा रही है।  
सभी प्रशिक्षकों से अनुरोध है कि वे अपना विवरण शीघ्र कार्यालय को प्रेषित करें। निर्देशक



# प्रेक्षा प्रशिक्षक निर्देशिका फॉर्म

तुलसी अध्यात्म नीडम्, जैन विश्व भारती, लाडनूं

## व्यक्तिगत विवरण Personal Details :

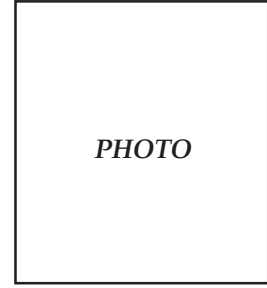
नाम : .....

गौत्र : ..... स्त्री / पुरुष .....

पिता / पति का नाम .....

जन्म तिथि ..... रक्त ग्रुप ..... वैवाहिक स्थिति .....

शिक्षा ..... व्यवसाय .....



## सम्पर्क विवरण Contact Details :

स्थायी पता .....

..... पिन .....

शहर ..... राज्य ..... देश .....

ईमेल Email : .....

फोन (घर) ..... फोन (का.) ..... मो. ....

## अन्य विवरण Other Details :

प्रेक्षाध्यान से आपका परिचय किसने करवाया? : .....

आपने प्रेक्षाध्यान प्रशिक्षक का कोर्स कब किया? दिनांक : .....

प्रशिक्षक ..... स्थान : .....

आपकी विशेषताएं एवं रुचियां .....

.....

आपने कितने शिविरों में प्रशिक्षण दिया है : संख्या .....

शिविर	स्थान	दिनांक
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

यदि अधिक विवरण हो तो अलग पेज काम में लें।

नियमित अभ्यास में नियोजित औसत समय : .....

क्या आपको प्रेक्षाध्यान पत्रिका प्राप्त होती है। .....

प्रेक्षा गतिविधियों में आप किस प्रकार सम्मिलित हो सकते हैं?

.....  
.....

आपकी वर्तमान स्वास्थ्य स्थिति : सामान्य

समस्याएं (अगर कोई हों)

.....  
.....

प्रेक्षाध्यान सम्बन्धी आपके अनुभव .....

.....  
.....

आपके विचार एवं सुझाव .....

.....  
.....

दिनांक Date: .....

स्थान Place: .....

हस्ताक्षर Signature

संपर्क सूत्र :

**तुलसी अध्यात्म नीडम्**

जैन विश्व भारती, लाडनूँ – 341 306

फोन : 01581-222119, 222025 फैक्स : 223280, मो. 9667234398

E-mail : needam@preksha.com, Website : www.preksha.com