



# अध्यात्म योग का मासिक पत्र

# प्रेक्षाध्यान

वर्ष : 33

अप्रैल - 2012

अंक-04

सम्पादक  
डॉ. समणी सत्यप्रज्ञा

सह-संपादक  
डॉ. वन्दना कुण्डलिया

साज-सज्जा  
अनूप खोजा

कार्यालय

प्रेक्षा फाउण्डेशन  
तुलसी अध्यात्म नीडम्  
जैन विश्व भारती,  
लाडनू - 341306, राजस्थान  
फोन : 01581-222119

ईमेल :  
[foundation@preksha.com](mailto:foundation@preksha.com)  
Website : [www.preksha.com](http://www.preksha.com)

सदस्यता शुल्क

एक अंक : 25 रु.  
एक वर्ष : 300 रु.  
त्रैवार्षिक : 750 रु.  
दस वर्ष : 2500 रु.  
विदेश के लिए वार्षिक : 2500 रु.

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

इस अंक में

पर्यावरण और संयम	आचार्य तुलसी	06
पर्यावरण विज्ञान और अहिंसा	आचार्य महाप्रज्ञ	09
आस्था ईमानदारी में	आचार्य महाश्रमण	12
पक्षी जगत और आगम-कालीन पक्षी	महाश्रमणी साध्वीप्रमुखा कनकप्रभा	14
समाधान है संवर	मुनि सुखलाल	16
पर्यावरण शुद्धि के लिए जरूरी है ध्यान और प्रत्याख्यान	साध्वी जगवत्सला	19
संयम की चेतना जागे	साध्वी इन्दुयशा	21
Meditation & Environment Protection	Seema Choraria	27

स्तम्भ

एक शब्द : एक चित्र		23
परिष्कार की राह		30
साक्षात्कार	माणकचन्दजी रांका,	31
छोटी सी पहल	गीतांजलि राठौड़, लाडनू	33

सम्पादकीय		04
प्रेक्षा तत्त्व		05
प्रसंग		11
बोध-कथा		13
बोध-कथा		22
जिज्ञासा : समाधान		28
बोध-कथा		29
प्रयोगधर्मा महाप्रज्ञ	Kiran, NJ, USA	34
	कमला देवी जीरावला, अहमदाबाद	34

अनुभव के स्वर		35
बढ़ते चरण		41



# समाधान

## अस्तित्व का अनुसंधान

सृष्टि क्या है और उसमें व्यक्ति की भूमिका क्या है? इसके समाधान की तलाश में एक और प्रश्न सामने आ जाता है-हमें कैसे जीना चाहिए? पर्यावरण के संदर्भ में यह ज्वलंत प्रश्न है।

पर्यावरण नीति के संदर्भ में अध्यात्म, विज्ञान, संस्कृति, नीति आदि अनेक आयामों से जीवन शैली का समाधायक विश्लेषण किया जा रहा है। प्रायः उच्च तकनीकी के साथ जुड़ी मानवीय प्रवृत्तियों ने पर्यावरणीय समस्या को गहराया है। अतः समाधान के लिए भी मानवीय क्रिया-कलापों पर ध्यान दिया जाना अपेक्षित है।

समाज-मानव का, मानव के लिए, मानव द्वारा निर्मित संस्थान है। मनुष्य के लक्ष्यपूर्ति का उद्देश्य इसमें निहित है। समाज-पर्यावरणविद मूरे बूखिन का मानना है - मनुष्य में आधिपत्य की जन्मजात वृत्ति है। उसी से प्रेरित हो वह दूसरे लोगों व प्रकृति पर शासन करना चाहता है। अपने लक्ष्य पूर्ति के साधन ही वह चारों ओर तलाशता है। इस प्रक्रिया में वे कुछ लोग या विशेष वर्ग अपने लक्ष्यपूर्ति में अन्य को साधन बना लेते हैं। अधिकार भावनावश वे भूल जाते हैं कि वे भी प्रकृति के एक अंग हैं, मालिक नहीं। शोषण या अतिरिक्त दोहन के साथ विनाश इसका परिणाम है।

समाधान के लिए मूरे मानव में निहित आधिपत्य की मनोवृत्ति में रूपांतरण पर बल देते हैं। 'विश्व एक प्राणमय योजना है। इसमें हर एक का स्वतंत्र अस्तित्व है। सभी परस्परता के सूत्र से आबद्ध हैं।' अस्तित्व के इस अनुसंधान के साथ ही जीवन शैली में बदलाव संभव है। अलबर्ट स्वेत्जर कहते हैं-मैं जीवन हूँ, जो उन सब जीवों के साथ जीना चाहता हूँ, जो जीना चाहते हैं। जैन आगम कहते हैं-सभी को अपने प्राण प्रिय हैं, सुख प्रिय हैं। जीवन के सम्मान के लिए अपेक्षित हैं-

- सद-व्यवहार-बार-बार दोहराए जाने वाले ऐसे कार्यों से बचें, जो किसी के लिए नुकसानदायी हों।
- हस्तक्षेप का अभाव - नैसर्गिक क्षमताओं को विकसित होने का अवसर दें, अनावश्यक व्यवधान या हस्तक्षेप न हों।
- आपसी संबंधों में निष्ठा - आपस में प्रवंचनामुक्त व्यवहार के साथ आत्मीय संबंधों में निष्ठा वर्धमान हों।
- प्रतिदान का न्याय - हमारा व्यवहार ही हमारे पास लौटकर आने वाला है इसीलिए सभी को अपने समान देखते हुए वर्तन हों।

सुख का मार्ग है - सीमित कामनाएं। सरसता का मार्ग है - बाह्य वस्तुओं से अनाकर्षण। अभय का मार्ग है - आत्मिक समानता का भाव। इनकी उपलब्धि के साथ ही शांति पूर्ण सह-अस्तित्व का सूत्र हस्तगत हो जाता है। समझ और शैली इस दिशा में गतिशील रहें - इसी शुभभावना के साथ

- समणी सत्यप्रज्ञा

## प्रेक्षा-तत्त्व ध्यान है ध्येय

सीसं जहा सरीरस्स, जहा मूलं दुमस्स य।  
सव्वस्स साधुधम्मस्स, तहा झाणं विधीयते॥

जैसे मनुष्य-शरीर में सिर और वृक्ष में उसकी जड़ उत्कृष्ट या मुख्य है, वैसे ही साधु के समस्त धर्मों का मूल ध्यान है।

जं थिरमज्झवसाणं, तं झाणं जं चलंतयं चित्तं ।  
तं होज्ज भावणा वा, अणुपेहा वा अहव चिंता ॥

स्थिर अध्यवसान अर्थात् मानसिक एकाग्रता ही ध्यान है और जो चित्त की चंचलता है, उसके तीन रूप हैं-भावना, अनुप्रेक्षा और चिन्ता।

त्वण व्व सलिलजोए, झाणे चित्तं वितीयए जस्स।  
तरस्स सुहासुहडहणो, अप्पाअणतो पयासेइ॥

जैसे पानी का योग पाकर नमक विलीन हो जाता है, वैसे ही जिसका चित्त निर्विकल्प समाधि में लीन हो जाता है, उसके चिर संचित शुभाशुभ कर्मों को भस्म करने वाली आत्मरूप अग्नि प्रकट होती है।

जस्स न विज्जदि रागो, दोसो मोहो व जोगपरिक्म्मो ।  
तरस्य सुहासुहडहणो, झाणमओ जायए अग्गी॥

जिसके राग-द्वेष और मोह नहीं हैं तथा मन-वचन-कायरूप योगों का व्यापार नहीं रह गया है, उसमें समस्त शुभाशुभ कर्मों को जलाने वाली ध्यानाग्नि प्रकट होती है।

पुव्वभिमुहो उत्तरमुहो व, होऊण सुइ-समायारो ।  
झाया समाहिंजुत्तो, सुहासणत्थो सुइसरीरो॥

पूर्व या उत्तर दिशाभिमुख होकर बैठने वाला शुद्ध आचार तथा पवित्र शरीर वाला ध्याता सुखासन से स्थित हो समाधि में लीन होता है।

पत्तियंके बंधेउं, निसिद्ध-मण-वयण-काय-वावारो।  
नासग्ग-निमित्त-नयणो, मंदीक्य-सास-नीसासो॥

वह ध्याता पद्योंकासन बांधकर और मन-वचन-काय के व्यापार को रोककर दृष्टि को नासिकाग्र पर स्थिर करके मंद-मंद श्वासोच्छ्वास ले और अपने पूर्वकृत बुरे आचरण की गद्दी करे, सब प्राणियों से क्षमाभाव चाहे, प्रमाद को दूर करे और चित्त को निश्चल करके तब तक ध्यान करे जब तक पूर्वबद्ध कर्म नष्ट न हो जाएं।

गरहिय-निय-दुच्चरिओ, खामिय-सत्तो नियत्तियपमाओ ।  
निच्चलचित्तो ता झाहिं, जाव पुरओव्व पडिहाइ॥

जिन्होंने अपने योग को स्थिर कर लिया है और जिनका ध्यान में चित्त पूरी तरह निश्चल हो गया है, उन मुनियों के ध्यान के लिए घनी आबादी के ग्राम अथवा शून्य अरण्य में कोई अंतर नहीं रह जाता।



# पर्यावरण और संयम

गणाधिपति गुरुदेवश्री तुलसी

संसार की प्राणी का जीवन पर-निर्भर होता है। कोई भी प्राणी ऐसा नहीं है जो पूर्ण रूप से आत्मनिर्भर रहता है। प्राणी दो तत्वों का समवाय है। आत्मा और शरीर-इन दोनों का योग ही पर-निर्भरता की यात्रा का प्रारम्भ है। शरीर-मुक्त आत्मा की कोई अपेक्षा नहीं होती। उसे न किसी से कुछ लेना और न किसी को कुछ देना। उसका एकमात्र काम है-आत्मस्वरूप में रमण। हमारी सारी अपेक्षाओं का सम्बन्ध शरीर से है। औदारिक और वैक्रिय शरीर की अपेक्षाएं भिन्न-भिन्न हो सकती हैं पर इन दोनों शरीरों का प्रेरक तत्व है-कर्मशरीर। कर्मशरीर की उपस्थिति में कोई भी आत्मा निरपेक्ष होकर नहीं रह सकती।

संसार के प्राणियों में मनुष्य सर्वाधिक विकासशील चेतनावाला प्राणी है। वह पृथ्वी, पानी आदि सभी जीवनिकार्यों का उपयोग करता है। वनस्पति के साथ उसका बहुआयामी सम्बन्ध है। भोजन, वस्त्र, मकान आदि आवश्यकताओं की पूर्ति में वनस्पति का पूरा सहयोग रहता है। उससे जीवन मिलता है, सुख मिलता है, सुविधा मिलती है,

मनुष्य के उपयोग में आने के कारण वनस्पति को निर्जीव वस्तुओं के समान समझ लेना उसकी चेतना के साथ खिलवाड़ करना है। वनस्पति की पीड़ा को उपेक्षित कर अपने सुख के लिए उसका अनावश्यक उपयोग करते रहना वनस्पति जगत के प्रति न्याय नहीं हो सकता। पानी के क्लेश का संवेदन जो लोग करते हैं, वे पानी का अपट्यय नहीं कर सकते।



इसलिए वह उसका अनियन्त्रित उपयोग करता है। यह स्वार्थपूर्ण दृष्टिकोण है। मनुष्य अपनी सुख-समृद्धि के लिए अन्य प्राणीजगत के सुख-दुःख से निरपेक्ष रहे, इसका क्या औचित्य है?

एक को प्रसन्नता : एक को पीड़ा

मनुष्य में चेतना है, सुखैषणा है। इसी प्रकार वनस्पति में भी चेतना और सुख की एषणा रहती है। भगवान महावीर ने कहा है - वनस्पति भी श्वासोच्छ्वास लेता है, भोजन लेता है, सुखःदुःख का संवेदन करता है और जन्म-मरण की परिक्रमा करता है। जब तक यह बात समझ में नहीं आएगी, उसके स्वतंत्र अस्तित्व को स्वीकृति नहीं मिल सकती। मनुष्य के उपयोग में आने के कारण वनस्पति को निर्जीव वस्तुओं के समान समझ लेना उसकी चेतना के साथ खिलवाड़ करना है।

कुछ बच्चे तालाब के किनारे खेल रहे थे। उन्होंने कंकर हाथ में लिए और पानी में फेंके। तालाब की शान्त सतह पर हलचल हुई। पानी लहरों के आकार में बदल गया। बच्चों को यह दृश्य अच्छा लगा। वे बार-बार पानी में कंकर फेंकने

लगे। वहां कोई पाश्चात्य विद्वान बैठा था। उसने बच्चों की क्रीड़ा को देखा और देखा पानी में उठती हुई तरंगों को। पानी की पीड़ा उसके भीतर उतर गई। वह मौन नहीं रह सका। उसकी पीड़ा एक कविता के रूप में अभिव्यक्त हुई। उसका हिन्दी अनुवाद इस प्रकार है—

खेल में तुमको पुलक उन्मेष होता है।  
लहर बनने में सलिल को क्लेश होता है।।

पानी के क्लेश का संवेदन जो लोग करते हैं, वे पानी का अपव्यय नहीं कर सकते।

**भगवान की आज्ञा से बाहर**

बगीचा मनुष्य के स्वास्थ्य और मनोरंजन का प्राकृतिक साधन है। बगीचे में पौधों पर खिले हुए फूल देखकर मनुष्य का मन प्रसन्न हो जाता है। अपने मन की प्रसन्नता के लिए कोई पौधों की टहनी तोड़ ले, फूल तोड़ ले, उससे वनस्पति को कितना कष्ट होता है! वनस्पति की संवेदनशीलता इतनी गहरी है कि कोई व्यक्ति उसकी काट-छांट करने के लिए बगीचे में आए तो बिना किसी सूचना और क्रिया के वह कांप उठती है। वह व्यक्ति के मन को पढ़ती है और जान लेती है कि आने वाले की मंशा क्या है? वनस्पति की पीड़ा को उपेक्षित कर अपने सुख के लिए उसका अनावश्यक उपयोग करते रहना वनस्पति जगत के प्रति न्याय नहीं हो सकता।

भगवान ने कहा है—जो व्यक्ति वनस्पति के प्रति असावधान रहता है, उसका अनावश्यक उपयोग करता है, वह मेरी आज्ञा से बाहर है। इस सूत्र को ध्यान में रखने वाला सब जीवों के प्रति सावधान रह सकता है, उनके उपयोग में संयम कर सकता है।

**अनर्थ हिंसा से बचना आवश्यक है**

‘जीवो जीवस्य जीवनम्’ यह एक सिद्धान्त है। इसकी दुहाई देकर पानी, वनस्पति आदि जीवों की हिंसा को वैध बताने वाले लोग क्यों भूल जाते हैं कि ‘परस्परोग्रहो जीवनाम्’ भी एक सिद्धान्त है। एक जीव दूसरे के प्रति उपकार और सहानुभूति की भावना से भरा रहता है तो वह उसके हितों का विघटन नहीं कर सकता। जीवन-

धारण के लिए होने वाली हिंसा की बात को इसके साथ न जोड़ा जाए तो भी कम से कम निष्प्रयोजन की जाने वाली हिंसा से बचने का संकल्प तो पुष्ट होना ही चाहिए। जिन लोगों के सामने इस हिंसा से बचने का लक्ष्य नहीं है, वे अन्य जीवों के प्रति कितने निर्मम बन जाते हैं, कल्पना नहीं की जा सकती।

मनुष्य को रोटी की जरूरत होती है, मकान की अपेक्षा होती पर विलासिता की सामग्री के बिना भी जीवन चल सकता है। शादी-विवाह तथा अन्य उत्सवों के प्रसंग में फूलों की सजावट करने वालों ने क्या कभी यह भी सोचा है कि उनका मनस्तोष कितने जीवों के संहार से होता है। क्या यह

तथाकथित विलास-सामग्री जीवन चलाने के लिए आवश्यक है? इसके बिना लाखों-करोड़ों लोगों का जीवन स्वाभाविक रूप से चल सकता है, तो कुछ ही लोग अपने सुख के लिए उन बेजुबान जीवों पर कहर क्यों ढा रहे हैं? इस प्रकार की हिंसा को एक सीमा तक भी रोका जा सके तो मनुष्य की जीवनशैली में परिवर्तन आ सकता है।

**समस्याओं का उत्स**

सुख की आकांक्षा से सुख नहीं मिलता। इसी प्रकार किसी को सताने या दुःख पहुंचाने से भी व्यक्ति सुखी नहीं बन सकता। इसलिए छोटे से छोटे प्राणी के प्रति भी उपेक्षा का भाव नहीं रहना चाहिए। अनाज, सब्जी, फल-फूल, घास-पात आदि वनस्पति जीवों के प्रति भी मनुष्य का दृष्टिकोण उदार रहे, यह आवश्यक है। वनस्पति जगत मनुष्य के लिए उपयोगी है। वनस्पति को काटना पर्यावरण को बिगाड़ना है। पर्यावरण के बिगाड़ने से मनुष्य के सिर पर जितने खतरे मंडराने लगे हैं, उनसे बचने का एक ही उपाय है संयम। केशराज कृत रामायण की दो पंक्तियां हैं—

बलते छांटो अमिय रो, आरति मांहि सुबोल।।

दुःख के समय में किसी के सहानुभूतिपूर्ण दो बोल इतने सुखद लगते हैं, मानो जलते हुए अंग पर अमृत छिड़क दिया गया हो।

संयम भी एक प्रकार का अमृत है। बढ़ती हुई आकांक्षाओं की ज्वाला भोग-सामग्री के उपयोग से और अधिक बढ़ती है। उसे शान्त करने का एक ही उपाय है-संयम। संयम की साधना से आनंद मिलता है, पदार्थ का आकर्षण छूटता है, तृप्ति का अनुभव होता है और संकल्प-विकल्पों से छुटकारा मिलता है। संसार में समस्याएं बढ़ रही हैं, यह सबको दिखता है। समस्याएं क्यों बढ़ रही हैं?, यह सबको नहीं दीखता। जैन तीर्थंकरों ने असंयम को समस्याओं का उत्स माना है। आज का आदमी वैज्ञानिक विकास कर समस्याओं को निरस्त करना चाहता है। पर यह चाह धूल के कौर से पेट भरने जैसी है। समस्याओं के सागर को पार करने के लिए मनुष्य को संयम की नौका पर सवार होना होगा। संयम ही जीवन है, इस उद्घोष को आदर्श मानना होगा और व्यक्तिशः भोगोपभोग को सीमित करना होगा।

## ‘प्रेक्षाध्यान’ के संबंध में घोषणा फॉर्म-4 (नियम 8 देखिए)

1. प्रकाशन स्थान : लाडनूं (राजस्थान)
2. प्रकाशन अवधि : मासिक
3. मुद्रक का नाम : जितेन्द्र नाहटा  
क्या भारत के नागरिक हैं? : हां  
यदि विदेश में तो मूल देश का नाम : नहीं  
पता : तुलसी अध्यात्म नीडम्  
जैन विश्व भारती,  
लाडनूं-341306 (राजस्थान)
4. प्रकाशक का नाम : जितेन्द्र नाहटा  
क्या भारत के नागरिक हैं? : हां  
यदि विदेश में तो मूल देश का नाम : नहीं  
पता : तुलसी अध्यात्म नीडम्  
जैन विश्व भारती,  
लाडनूं-341306 (राजस्थान)
5. सम्पादक का नाम : डॉ. समणी सत्यप्रज्ञा  
क्या भारत के नागरिक हैं? : हां  
यदि विदेश में तो मूल देश का नाम : नहीं  
पता : तुलसी अध्यात्म नीडम्  
जैन विश्व भारती,  
लाडनूं-341306 (राजस्थान)
6. उन व्यक्तियों के नाम-पते : जैन विश्व भारती,  
जो पत्र के स्वामी हो तथा जो लाडनूं-341306 (राजस्थान)  
समस्त पूंजी के एक प्रतिशत से  
अधिक के साझेदार या हिस्सेदार हो।

मैं जितेन्द्र नाहटा एतद् द्वारा घोषणा करता हूं कि मेरी अधिकतम जानकारी एवं विश्वास के अनुसार ऊपर दिये गये विवरण सत्य हैं।

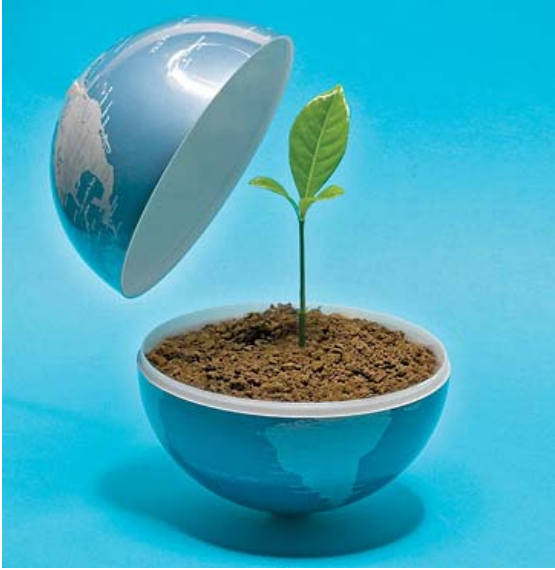
दिनांक : 01.04.2012

जितेन्द्र नाहटा  
(प्रकाशक के हस्ताक्षर)

प्रेक्षाध्यान : अप्रैल- 2012

# पर्यावरण विज्ञान और अहिंसा

आचार्य महाप्रज्ञ



अहिंसा की समग्रता को जानने के लिए पहले शास्त्र पढ़े जाते थे। आज उसके साथ पर्यावरण विज्ञान को पढ़ना जरूरी है। अहिंसा का अर्थ इतना ही नहीं है कि किसी जीव को मत मारो। उसका अर्थ यह भी है-मारने की स्थिति भी पैदा मत करो। ऐसा वातावरण मत बनाओ जिससे जीव मर जाएं। ऐसी परिस्थितियां भी पैदा मत करो जिससे अजीव भी अस्त-व्यस्त हो जाये।

अहिंसा का अध्ययन बहुत प्राचीन काल से चल रहा है। हजारों-हजारों वर्षों से उसकी चर्चा और अनुशीलन हो रहा है। अहिंसा की समग्रता को जानने के लिए पहले शास्त्र पढ़े जाते थे। आज उसके साथ पर्यावरण विज्ञान को पढ़ना जरूरी है। अहिंसा का अर्थ इतना ही नहीं है कि किसी जीव को मत मारो। उसका अर्थ यह भी है-मारने की स्थिति भी पैदा मत करो। ऐसा वातावरण मत बनाओ जिससे जीव मर जाएं। ऐसी परिस्थितियां भी पैदा मत करो जिससे अजीव भी अस्त-व्यस्त हो जाये। अहिंसा के साथ जितना जीव जुड़ा है, उतना ही अजीव भी जुड़ा है। एक व्यक्ति ने क्रोध में आकर पत्थर फेंक दिया, उससे कोई प्राणी तो नहीं मरा परन्तु वह भी हिंसा है।

## निमित्त विज्ञान

भगवान् महावीर ने प्रत्येक घटना के साथ वातावरण और निमित्त को जोड़ा। इसे निमित्तविज्ञान भी कहा जा सकता है। निमित्तों को नष्ट मत करो। किसी जीव को मत मारो-इस निर्देश के साथ-साथ यह भी कहा कि जीव की उत्पादक शक्ति को भी नष्ट मत करो। चाहे जीव निर्जीव बन गया हो, फिर भी उसे नष्ट मत करो। इस बात पर बहुत सूक्ष्मता से विचार किया गया। द्रव्य, क्षेत्र, काल, भाव, पुद्गल-परिणाम-ये सब परिवर्तन के निमित्त बनते हैं। अहिंसा का सिद्धान्त केवल न मारने से ही नहीं जुड़ा है, निमित्तों से भी जुड़ा हुआ है। निमित्त-विज्ञान का यह अध्ययन ही पर्यावरण विज्ञान है।

## पर्यावरण के मौलिक सूत्र

आज पर्यावरण विज्ञान सारे विश्व को प्रभावित कर रहा है। उसका मूल सिद्धान्त है कि जीव और पदार्थ-एक-दूसरे को प्रभावित करते हैं।

उसका दूसरा सूत्र है-हमारा भौतिक वातावरण जीवों पर और जीव भौतिक वातावरण पर आश्रित है।

तीसरा सूत्र है-एक कड़ी का परिवर्तन शेष कड़ियों में परिवर्तन ला देता है। भूमि, पानी, हवा, इन्धन-ये सब इस अखिल जगत् की कड़ियां हैं। एक कड़ी के अस्त-व्यस्त होने पर सब कड़ियां अस्त-व्यस्त हो जाएगी।

पर्यावरण का विज्ञान चौथा सूत्र है-जीव अमुक प्रकार की स्थिति में ही बच सकते हैं। यदि वह स्थिति और वातावरण बदल जाये तो जीव समाप्त हो जाएं। एक निश्चित तापमान में ही जीव जी सकता है।

पर्यावरण विज्ञान का पांचवां सूत्र है-प्रकृति का सन्तुलन न बिगड़े, कोई भी तत्व असंतुलन की अवस्था को प्राप्त न हो जाये। पर्यावरण विज्ञान के ये पांच सिद्धान्त हैं। अहिंसा का भी यह सिद्धान्त है-अकेला कोई जी नहीं सकता। एक ध्रुव नियम बतलाया गया-द्रव्यनिमित्तं हि संसारिणां वीर्यमुपजायते हमारा सारा वीर्य, शक्ति द्रव्य के निमित्त से पैदा होती है, पर्यावरण के निमित्त से पैदा होती है।

यदि पर्यावरण बिगड़ गया तो हमारा वीर्य समाप्त हो जायेगा। जो अहिंसक इस सिद्धान्त को मानता है कि द्रव्य के निमित्त से अस्तित्व बचता है, प्राणी बचता है-वह पर्यावरण की उपेक्षा कैसे कर सकता है? जीव पुद्गल से प्रभावित होता है और पुद्गल जीव से प्रभावित होता है। यदि एक में परिवर्तन आता है तो दूसरा प्रभावित हो जाता है। यह परिवर्तन और प्रभाव का सिद्धांत लोकस्थिति का सिद्धांत है।

#### वर्तमान की भाषा

अहिंसा सृष्टि-सन्तुलन की बात है। यह विज्ञान की दृष्टि से भी स्वीकार है। पर्यावरण विज्ञान में इसकी विस्तार से व्याख्या हुई है। पर्यावरण विज्ञान का अध्ययन, अहिंसा विज्ञान का अध्ययन है। यदि हम केवल प्राचीन ग्रन्थों के आधार पर ही अहिंसा की व्याख्या करें तो आज का आदमी समझ नहीं पायेगा। केवल पारलौकिक दृष्टि से जुड़ी यह व्याख्या वर्तमान मनुष्य को सहज बुद्धिगम्य नहीं होती। हिंसा करोगे तो नरक में जाओगे, कर्म का बन्ध होगा इस बात की अपेक्षा यह बात आदमी जल्दी समझ लेता है कि हिंसा करोगे तो पर्यावरण का सन्तुलन गड़बड़ा जायेगा और जीना कठिन हो जाएगा।

यह भाषा समझना आसान है-दूसरों को प्रदूषित कर तुम कैसे बच जाओगे? इस आतंक को देखने वाला हिंसा से बच सकता है। आज प्रतिमान और प्रतीक बदलने की

जरूरत है। सन्दर्भ वही है। संयुक्त-राष्ट्रसंघ ने पर्यावरण विज्ञान पर बहुत संगोष्ठियां आयोजित की, उनमें अहिंसा-शास्त्र की ही चर्चा थी।

#### पर्यावरण का प्रदूषण

पर्यावरण विज्ञान का एक पहलू है-पर्यावरण का सन्तुलन। उसका दूसरा पहलू है-पर्यावरण का प्रदूषण। पर्यावरण का प्रदूषण, हिंसा है। हम यह जानते हैं कि पर्यावरण का सन्तुलन रहेगा तो मनुष्य भी जीयेगा, पशु-पक्षी भी जीएंगे और भौतिक वातावरण भी शुद्ध रहेगा। यदि पर्यावरण प्रदूषित हुआ तो न जीव-जन्तु जी सकेंगे और न भौतिक वातावरण शुद्ध रह पायेगा। आज पर्यावरण प्रदूषित होता जा रहा है, भूमि, वायु, जल-सब प्रदूषित बनते जा रहे हैं। इसका मुख्य कारण है-गरीबी। आजीविका की समस्या इसका एक हेतु है। आदमी जंगल काट रहा है। वह उसके लिये आजीविका का साधन है। मनुष्य लकड़ी काटता है आजीविका के लिये किन्तु उनके इस कृत्य से जंगल साफ हो रहे हैं, पर्यावरण प्रदूषण बढ़ता जा रहा है।

अमीर लोग भी प्रदूषण बढ़ा रहे हैं। हम कागज का उदाहरण लें! आज कागज का कितना प्रचलन हो गया है और उसका अपव्यय भी कितना हो रहा है। हम देखते हैं-दो-दो पंक्तियां लिखते हैं और पूरा पन्ना खाली छोड़ देते हैं। यह कोई फैशन हो गया है। श्री छोगमलजी चौपड़ा बहुत लिखते थे लेकिन वे पूरा पन्ना अक्षरों से भर देते। कागज का पूरा उपयोग करते। आज कहां है वह उपयोग! कागज के बड़े-बड़े कारखाने लग रहे हैं और उनके लिये जंगलों का कटना भी जरूरी बन गया है। यह जरूरत पर्यावरण के प्रदूषण का हेतु बन रही है।

#### गम्भीर संकट

आज वैज्ञानिकों के सामने समस्या है-एटमी कचरे के निस्तारण की। यदि वह समुद्र में डाला जाता है तो समुद्री जीव मर जाते हैं क्योंकि समुद्र में जहां भी यह एटमी कचरा अब तक डाला गया है, वहां जीव मर रहे हैं। कहीं अवकाश नहीं है। प्रदूषण को पैदा करने वाले ऐसे अनेक कारण आज विश्व मानस को आंदोलित कर रहे हैं किन्तु इन सबके पीछे जो मूल



कारण है वह है-भावात्मक व मानसिक प्रदूषण। प्रदूषण का खतरा मनुष्य के अपने असंयम के कारण उत्पन्न हुआ है। आज प्रत्येक बात में असंयम है। जब हम महात्मा गांधी की बातों को पढ़ते हैं, रूपचन्दजी सेठिया के जीवन को देखते हैं तब यह चिन्तन उभर आता है-वे लोग छोटी-सी बात पर भी कितना ध्यान देते थे। दातून करने के लिये नीम की छोटी टहनी तोड़नी थी। विदेशी महिला बड़ी टहनी तोड़कर ले आई। महात्मा गांधी ने उसे डांटते हुए कहा-जो काम छोटी टहनी से हो सकता है, उसके लिए बड़ी टहनी क्यों तोड़ी? यह अपव्यय है।

प्रसिद्ध श्रावक रूपचन्दजी सेठिया बावन तोला पानी से स्नान करते थे। आज क्या हो रहा है? कितना पानी व्यर्थ बहता है। स्नान पानी ज्यादा डालने से नहीं होता, घर्षण से होता है पर मनुष्य इस तथ्य की अनदेखी कर पानी का अपव्यय कर रहा है। यह भावात्मक असंयम एक बीमारी है। जब तक इसका इलाज नहीं होगा, प्रदूषण बढ़ता ही चला जायेगा। आज आदमी में लोभ-लालच बढ़ गया है। यह माना जा रहा है कि जितने कारखाने बढ़ेंगे, उतना ही विकास होगा। ऐसा लगता है-आज इस विषय पर गम्भीरता से नहीं सोचा जा रहा है। कितना भूमि का दोहन हो रहा है? कितना पदार्थ का उपयोग और निर्माण हो रहा है? आनेवाली पीढ़ी की चिंता आज किसी को नहीं है।

## संयम ही जीवन है

हम पर्यावरण विज्ञान की इस सच्चाई को समझें-पदार्थ की सीमा है, वह असीम नहीं है। उपभोक्ता ज्यादा है और पदार्थ कम। इस स्थिति में संघर्ष की बात आयेगी। हम इस बात पर ध्यान दें-पदार्थ की सीमा है तो उपभोक्ता की इच्छा की भी सीमा होनी चाहिए। हम अनावश्यक इच्छा को न बढ़ाएं। पदार्थ की सीमा, उपभोक्ता की इच्छा की सीमा और पदार्थ का संयम-इस सिद्धांत को समझ कर ही प्रदूषण की चिन्ता को मिटाया जा सकता है। इस सन्दर्भ में अणुव्रत का घोष महत्वपूर्ण है-संयमः खलु जीवनम्-संयम ही जीवन है। लोग पूछते हैं-संयम जीवन कैसे है? पदार्थ जीवन हो सकता है, अन्न-पानी जीवन हो सकते हैं, संयम जीवन कैसे हो सकता है? आज की समस्या पर विचार करें तो यह घोष बहुत सटीक प्रतीत होता है। वास्तव में संयम ही जीवन है। संयम रखेंगे तो जीवन चलेगा। यदि असंयम बढ़ता चला गया तो एक आदमी की ही नहीं, पूरी सृष्टि की हिंसा का प्रसंग आ सकता है। आज आवश्यकता है हम पर्यावरण, अहिंसा और संयम का मूल्य आंके यह केवल धार्मिक जगत् का ही नहीं, पूरी मानव जाति और प्राणी जगत् का प्रश्न है। इस पर गम्भीर चिन्तन-मन्थन, अनुशीलन और प्रयोग कर असन्तुलन और पर्यावरण प्रदूषण की समस्या को समाहित किया जा सकता है।

प्रसंग

## हमें जगाती वह नन्ही-सी बच्ची...

छह साल की आयु में मैकेंजी स्टीनर ने अपने मित्रों के साथ मिलकर समुद्र तट के सफाई कार्यक्रम में भाग लिया। उसने पहली बार स्कूल के साथ सफाई कार्यक्रम चलाया था लेकिन वह चिंतित थी क्योंकि काम खत्म होने के बाद भी तट पर कूड़ा-करकट बाकी था। इसलिए उसने एक बार फिर यह कार्यक्रम चलाने के लिए अपने मित्रों की सूची बनाई। वह अन्य बीस बच्चों के लिए दस्तावेज और प्लास्टिक के बैग लेकर आई ताकि बच्चे बोटल के टक्कन, खाली डिब्बे, पॉलीथिन और अन्य कूड़ा-करकट चुन सकें। उसने अपने अगले जन्मदिन पर सफाई कार्यक्रम चलाने की योजना बनाई। वह माह

में एक बार सफाई अभियान चलाने के लिए अपनी मां से बात की। जब मैंने उससे पूछा कि वह यह सब क्यों कर रही है? उसने कहा-‘सागर में इन्सानों द्वारा फेंकी गई गंदगी और कूड़े-करकट से कभी-कभी जीव-जंतु बेमौत मारे जाते हैं। अच्छा होगा कि इस मामले में समुद्री जीवों और तैरने के लिए तट पर आने वाले लोगों की मदद की जाए।’ यदि मैकेंजी जैसी छह साल की बच्ची समाज को कुछ देने के लिए योजना बना सकती है तो निश्चय ही हम सब भी कुछ न कुछ दे सकते हैं।

-बिल विलंटन की पुस्तक ‘गिविंग’ से

# आस्था ईमानदारी में

आचार्य महाश्रमण

हम सभी जीवन जी रहे हैं। छोटे-छोटे प्राणी भी जीवन जीते हैं। एक चींटी भी जीवन जीती है। पेड़-पौधे भी जीवन यापन करते हैं। प्रश्न हो सकता है, जीवन क्या है? जीवन की परिभाषा क्या है? जहां आत्मा और शरीर, दोनों का योग होता है, उस स्थिति को जीवन कहते हैं। जहां केवल आत्मा है, शरीर नहीं है, वहां जीवन नहीं हो सकता। जैसे परमात्मा में केवल आत्मा है, शरीर नहीं है तो वहां जीवन जैसी कोई बात नहीं है। जहां केवल शरीर है, आत्मा नहीं है, वहां भी जीवन नहीं हो सकता। जैसे मृत शरीर कहीं पड़ा है, आत्मा नहीं है यानी जीवन-लीला समाप्त हो चुकी है, फिर जीवन शेष नहीं रहता। आत्मा और शरीर का संयोग ही जीवन है।

हमें जीवन प्राप्त है। हमारा प्रयास यह रहे कि हमारा जीवन सार्थक बने, सफल बने। आदमी को आदमियत का अहसास हो। इन्सान में इन्सानियत का जागरण हो। भारत के द्वितीय राष्ट्रपति डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन के शब्दों में- 'मानव का दानव बन जाना उसकी पराजय है, मानव का महामानव होना उसका चमत्कार है और मानव का मानव होना उसकी विजय है।'



जो व्यक्ति पुण्य-पाप आदि को नहीं मानता, परलोक को नहीं मानता, उसके लिए भी ईमानदारी लाभदायी है। इस लोक के कल्याण के लिए, इस जीवन के उद्धार के लिए, समाज की भलाई के लिए भी आदमी को ईमानदारी के रास्ते पर चलना चाहिए। ईमानदारी वह मार्ग है जिस पर चलने से व्यक्ति का भी भला होता है और समष्टि का भी भला होता है।

जीवन जीना कोई बड़ी बात नहीं है। बड़ी बात है-कलात्मक जीवन जीना। जीवन की सबसे बड़ी उपलब्धि है, जीने की कला सीख लेना। व्यक्ति अनेक कलाओं में निष्णात बनने के बाद भी यदि जीने की कला को, धर्म की कला को नहीं सीखता है तो मानना चाहिए उसने कुछ भी नहीं सीखा। धर्म यदि आचार में नहीं आया, व्यवहार में नहीं उतरा तो जीवन की सार्थकता पर प्रश्नचिह्न लग सकता है।

धर्म के अनेक प्रकार हैं, अनेक सूत्र हैं। उनमें एक सूत्र है-ईमानदारी। ईमानदारी एक ऐसा धर्म है जिसे हर वर्ग का आदमी स्वीकार कर सकता है। भले ही कोई आदमी आस्तिक हो, आत्मा-परमात्मा, स्वर्ग-नरक को मानने वाला हो अथवा नास्तिक हो, आत्मा-परमात्मा, स्वर्ग-नरक को न मानने वाला हो। दोनों के लिए ईमानदारी आवश्यक है, उपयोगी है। जो आदमी आत्मा-परमात्मा, पुण्य-पाप को मानता हो, उसको तो ईमानदारी का फल अच्छा मिलेगा ही, उसकी आत्मा भी शुद्ध बनेगी। जो व्यक्ति पुण्य-पाप आदि को नहीं मानता, परलोक को नहीं मानता, उसके लिए भी ईमानदारी

प्रेक्षाध्यान : अप्रैल- 2012

लाभदायी है। इस लोक के कल्याण के लिए, इस जीवन के उद्धार के लिए, समाज की भलाई के लिए भी आदमी को ईमानदारी के रास्ते पर चलना चाहिए।

ईमानदारी वह मार्ग है जिस पर चलने से व्यक्ति का भी भला होता है और समष्टि का भी भला होता है। अगर समाज में धोखाधड़ी चलती रहेगी, हर व्यक्ति एक-दूसरे को ठगता रहेगा तो समाज सुख से कैसे जी पाएगा? अगर कोई किसान

खराब अनाज बेचेगा तो समाज का स्वास्थ्य खराब हो जाएगा। कोई व्यापारी खराब माल बेचेगा, मिलावटी माल बेचेगा तो समाज पर बुरा असर पड़ेगा। दवा विक्रेता दवा बेचने में गड़बड़ी करेगा तो उसका नुकसान भी समाज को ही होगा। अगर हर व्यक्ति ईमानदार है तो सुख किसको मिलेगा? समाज को ही मिलेगा। विचारक राबर्ट्सन के शब्दों में-‘सफलता उन्हें पारितोषिक रूप में मिलती है जो अपने काम में ईमानदार हैं, जिन्हें अपने काम से प्यार है।’

महत्त्व पैसे का नहीं, काम का होता है। ईमानदारी से किया गया काम प्रगति की ओर ले जाता है। अंग्रेजी

**अगर कोई किसान खराब अनाज बेचेगा तो समाज का स्वास्थ्य खराब हो जाएगा। कोई व्यापारी खराब माल बेचेगा, मिलावटी माल बेचेगा तो समाज पर बुरा असर पड़ेगा। दवा विक्रेता दवा बेचने में गड़बड़ी करेगा तो उसका नुकसान भी समाज को ही होगा। अगर हर व्यक्ति ईमानदार है तो सुख किसको मिलेगा? समाज को ही मिलेगा।**

भाषा का सूक्त है-‘ऑनेस्टी इज द बेस्ट पोलिसी।’ यह बढ़िया सूत्र है। इसको बोलना भी अच्छा है, याद करना भी अच्छा है किन्तु सबसे ज्यादा अच्छा है इसको जीवन में उतारना। ईमानदारी आदमी के जीवन में आ जाए, जन-जन में नैतिकता का जागरण हो, ईमानदारी के भाव विकसित हो तो आदमी अच्छा जीवन जी सकता है, समाज अच्छा बन सकता है और स्वस्थ समाज की रचना संभव हो सकती है। आदमी

के भीतर ईमानदारी के प्रति आस्था का भाव जगे। जिस तत्व के प्रति आस्था होती है, उसको जीवन में उतारना आसान हो सकता है। जिसके प्रति आस्था, श्रद्धा ही न हो, उसको जीवन में उतारना कठिन होता है। आदमी स्वयं आत्म-विश्लेषण करे कि मेरे जीवन में ईमानदारी किस सीमा तक है? हालांकि थोड़ा संघर्ष झेलना पड़ सकता है, कष्ट आ सकते हैं किन्तु आदमी का मनोबल और संकल्प के साथ कष्ट झेलना मंजूर कर ले पर ईमानदारी को छोड़ना मंजूर न करे। ऐसा संकल्प हर आदमी का हो जाए तो समाज का नवनिर्माण हो सकता है, कायाकल्प हो सकता है।

## जिय हिंसा जग में बुरी

प्रसिद्ध जैन मुनि नेमिकुमार जब युवा थे, उनका विवाह हो रहा था। जब बारात का जुलूस टाट बाट से निकल रहा था, दूल्हे महाशय अपनी जीवन-संगिनी राजुल की कल्पना के सुख-स्वप्नों में तन्मय थे। तभी पशुओं की करुण चित्कार ने उनके स्वप्न को भंग कर दिया। उन्होंने सारथी से पूछा, “खुशी के इस अवसर पर यह आर्तनाद कैसा?” सारथी ने बताया, “कुमार! यह उन निरीह पशुओं की चित्कार है, जिनका आपके विवाह में आये हुए राजाओं के भोज के लिए वध किया जाएगा।”

कुमार ने सुना तो उसके मुख से आह निकल गयी। उन्होंने सारथी को रथ रोकने का आदेश दिया। दूसरे ही क्षण बरातियों ने देखा कि नेमिकुमार स्वयं ही पशुओं के बन्धन खोल रहे हैं। उन्होंने अपने हाथ का कंगन भी खोल डाला और वहां से निकल पड़े। अब से वे बाहर-भीतर की सारी गांठें खोलकर परम-निर्ग्रन्थ हो गये, भोग से योग की ओर उन्मुख हो गये। उनकी देखा-देखी राजुल ने भी दुल्हन का श्रृंगार उतार दिया और श्वेत वस्त्र पहने, जीवन के चरम फल की प्राप्ति के लिए गिरनार पर्वत की ओर बढ़ चली।

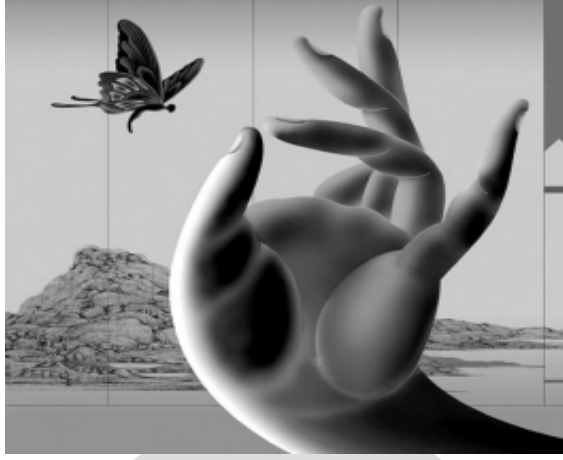
# पक्षी-जगत और आगम-कालीन पक्षी

## महाश्रमणी साध्वी प्रमुखा कनकप्रभा

मनुष्य प्रकृति का उपासक है। प्रकृति से जिस आत्मतोष की उपलब्धि होती है, वह विकृति से नहीं हो सकती। प्रकृति-प्रेम से प्रेरित होकर ही मनुष्य ने पक्षी-जगत के साथ अपना सम्बन्ध जोड़ा। पक्षियों की सहजता, सुकुमारता, भोलापन और सौन्दर्य केवल मनोरंजन के ही निमित्त नहीं हैं, ज्ञानवर्धक और उपयोगी भी हैं।

सुविधावाद की दृष्टि से वर्तमान युग सम्पन्न है। विज्ञान के प्रयोगों से यह बहुत बड़ी सृष्टि छोटी-सी दिख रही है। टेलीविजन, टेलीफोन, टेलीग्राफ और बेतार के तारों ने व्यक्ति-व्यक्ति को बहुत निकट ला दिया है। एक युग ऐसा भी था जब विज्ञान इतना आगे नहीं बढ़ा था। उस समय भी यह संसार बहुत बड़ा था पर यातायात के साधन इतने सुलभ नहीं थे। उस समय मनुष्यों के संदेश-वहन का काम पक्षी करते थे।

कबूतर, हंस, कौवा, तोता आदि इस काम में पूरे निष्णात थे। उर्मिला ने कबूतर को लक्ष्मण का संदेश लाने के लिए कहा। राजा नल ने हंस के द्वारा दमयन्ती तक अपना संदेश भेजा। एक राजकुमारी ने हीरामन तोते को इस काम के लिए उपयुक्त समझा। काग उड़ाने की पद्धति तो आज भी है। युद्ध काल में जब गमनागमन के मार्ग बन्द हो जाते थे, कबूतर सन्देश पहुंचाने में



बहुत सहयोग देते थे।

मिश्र की जगत विख्यात सुन्दरी रानी विलयोपेट्रा ने अपना प्रणय-पत्र एक कबूतर के द्वारा ही रोम में मार्क एन्टोनी के पास भेजा था। बादशाह अकबर ने तो बीस हजार संवादवाहक कबूतर पाल रखे थे।

कुछ पक्षी ऐसे भी होते हैं जो आकार से तो समान होते हैं किन्तु इनके स्वभाव में बहुत अन्तर होता है। वे पक्षी एक जाति के नहीं हो सकते। पक्षियों की कई जातियों का होना भी सम्भव लगता है। जैसे-मनुष्यों में वर्णसंकर मनुष्य होते हैं, वैसे ही भिन्न जाति के नर और मादा के संयोग से होने वाले पक्षियों से अवान्तर जातियां भी निकलती जाती हैं।

भाषा-शास्त्र की दृष्टि से भी पक्षी-जगत को समझना जरूरी है। इंग्लैंड के कैम्ब्रिज यूनिवर्सिटी के पक्षी-विशेषज्ञ डाक्टर मार्लोर के अनुसार पक्षियों की भाषा मानवीय भाषा से अधिक सक्रिय है। तोता, मैना, बुलबुल, रोविन, चटक, कनारी और कुलिंग में मनुष्य की बोली की नकल करने की क्षमता है। भूरे तोते में मौखिक अनुकरण की शक्ति बहुत होती है।

पक्षियों में कई गुण ऐसे हैं जिनसे वे मनुष्य के लिए भी उपमेय बन जाते

मनुष्य प्रकृति का उपासक है। प्रकृति से जिस आत्मतोष की उपलब्धि होती है, वह विकृति से नहीं हो सकती। प्रकृति-प्रेम से प्रेरित होकर ही मनुष्य ने पक्षी-जगत के साथ अपना सम्बन्ध जोड़ा। पक्षियों में कई गुण ऐसे हैं जिनसे वे मनुष्य के लिए भी उपमेय बन जाते हैं। इन उपमाओं से पक्षियों की दक्षता का पता लगता है। हंस का विवेक, भारण्ड पक्षी की अप्रमत्तता, कौवे का चातुर्य और गीध पक्षी की दूरदर्शिता तो ख्याति-प्राप्त है

हैं। इन उपमाओं से पक्षियों की दक्षता का पता लगता है। एकोरुक द्वीप के मनुष्यों का वर्णन करते हुए एक जैनागम में लिखा गया है कि वहां के मनुष्य कंक पक्षी की तरह आहार ग्रहण करते, कबूतर की तरह परिणत करते और शकुनि (सफेद चील) की तरह नीहार करते हैं।

वहां के मनुष्यों का स्वर हंस और क्रोश पक्षी के समान है। एकोरुक द्वीप की स्त्रियों की गति हंस जैसी और स्वर कोयल जैसा मधुर है। हंस का विवेक, भारण्ड पक्षी की अप्रमत्तता, कौवे का चातुर्य और गीध पक्षी की दूरदर्शिता तो ख्याति-प्राप्त है ही। बया चिड़िया की घोंसला बनाने की कला भी अद्भुत है। फिलिपाइन्स की बया चिड़िया तो अपने घोंसले में इतने जुगनू गूंध देती है कि अंधेरे में घोंसला चमकता रहता है।

कुछ दिन पहले यह पढ़ने में आया कि पक्षी चौपाया भी होता है। आस्ट्रेलिया महाद्वीप में एक ऐसा पक्षी है जिसका नाम है-प्लेटिपिस। इस पक्षी की चोंच और पंजे बतख जैसे हैं, इसलिए इसे बतखचोंची भी कहा जाता है। यह पक्षी चौपाया है। इसकी मादा अण्डे देती है और बच्चों को दूध पिलाती है। इसके बच्चों के दांत भी होते हैं जो बड़े होने पर झड़ जाते हैं। इसके पिछले पैरों में पोले कांटे होते हैं जो सांप के दांतों की तरह उसकी विष-ग्रन्थियों से सम्बन्धित होते हैं, उनकी मदद से वह डंक भी मारता है। इन पक्षियों की एक विशेषता यह है कि इनमें से कुछ पक्षियों को राष्ट्रीय सम्मान भी प्राप्त है।

किसी सन्दर्भ में पक्षी मनुष्य के साथी बनकर रहे हैं और किसी सन्दर्भ में इनको मनुष्य का वध भी बनना पड़ा है। इनका सुन्दर रूप और मधुर संगीत भी इनकी स्वतंत्रता में बाधक बना है। अनेक पक्षियों का मांस खाने के काम आता है। तीतर, बटेर आदि का मांस औषधियों के लिए भी काम में आता है। आयुर्वेदिक ग्रन्थों की तरह जैनागमों में भी ऐसे वर्णन हैं।

पक्षियों के अण्डे तो प्रचुर मात्रा में खाने के काम में आते रहे हैं इसलिए अण्डों का व्यापार भी चलता है। पक्षी-जगत के साथ मनुष्य का यह व्यवहार बहुत ही क्रूर और स्वार्थपूर्ण रहा है। उसका किसी भी स्थिति में समर्थन नहीं किया जा सकता है।

पक्षी ऐसे प्राणी हैं जिनका धरती और आकाश दोनों पर पूरा अधिकार है। धरती पर रहकर ये खाद्य-सामग्री जुटाते समय जितने प्रसन्न होते हैं, उससे भी अधिक प्रसन्न आकाश में घूमते समय होते हैं। संभव है कि इनका उड़ना देखकर ही वैज्ञानिकों की बुद्धि में नभोगामी विमान बनाने की कल्पना आई हो तथा इनके विचित्र रंग-रूप को देखकर ही ललितकला, चित्रकला आदि कलाओं का विकास हुआ हो।

आज हम जिन पक्षियों को देखते हैं या जिनके बारे में पढ़ते हैं, वे पक्षी तो हमारे सामने हैं ही किन्तु कुछ पक्षी ऐसे भी हैं जिनका उल्लेख आधुनिक साहित्य में नहीं मिलता। इसका एक कारण यह हो सकता है कि वे पक्षी कहीं अन्यत्र चले गए हों। ऋतु परिवर्तन के साथ आज भी अनेक पक्षियों का स्थानान्तरण होता है अथवा उन पक्षियों की जाति ही खत्म हो गई हो।

पारस्परिक सहयोग से प्रेरित होकर पक्षी और मनुष्य एक दूसरे का सहयोग भी कर सकते हैं पर यह तभी संभव है जब मनुष्य पक्षी-जगत को किसी भी स्थिति में वध्य नहीं माने। जैनदर्शन के अनुसार कोई भी प्राणी वध्य नहीं होता है पर हर सबल प्राणी अपने से दुर्बल प्राणी का वध करता रहा है। खाने के लिए, औषधि के लिए अथवा शौक के लिए भी पक्षियों का वध किया जाता है। यह व्यक्ति की असंयत और अविरत मनोवृत्ति का सूचक है। संयत और विरत चेतना के आधार पर ही प्रकृति का सौन्दर्य बना रह सकता है। प्रकृति के इस सौन्दर्य के साथ ही मानव जाति के शुभ भावी की आशा संभव है।

अमरबेल ने आरोहण कर, किया वृक्ष का शोष,  
वह कैसा प्राणी जो करता, पर-शोषण, निज पोष।  
कितना हाय जुगुप्सित कर्म! लज्जित हो जाती है शर्म॥

# समाधान है संवर

## मुनि सुखलाल



प्रदूषण हमारे युग की एक जटिल समस्या है। इससे सारी पृथ्वी का जीवन ही संकट में है। यह नहीं कहा जा सकता है कि हमारी धरती का वातावरण जीवन के अनुकूल कब और कैसे बना? पर यह स्पष्ट है कि आज वह अत्यन्त नाजुक दौर से गुजर रहा है। यदि समय रहते नहीं चेते तो न जाने इसके क्या परिणाम आ सकते हैं! समय-समय पर अनेक महापुरुषों ने इस खतरे से आदमी को चेताया है पर इस संदर्भ में भगवान महावीर जितने गहरे जाते हैं वह एक आश्चर्य का विषय है। हमने बहुत कुछ खौ देने के बाद प्रदूषण के खतरे को अनुभव किया है। महावीर ने इसे ढाई हजार

वर्ष पूर्व ही बहुत सजगता से समझ लिया था। हम प्राकृतिक संतुलन को अपने स्वार्थ की दृष्टि से पकड़ते हैं। महावीर इसे समस्त जीवों की संवेदना की दृष्टि से पकड़ते हैं। हम सोचते हैं-प्रकृति में असंतुलन पैदा हुआ तो मनुष्य के लिए रहने का संकट पैदा हो जायेगा। महावीर इसे किसी के लिए संकट पैदा न करने की अहिंसक दृष्टि से सोचते हैं।

अहिंसा व्यक्ति का स्वधर्म है। वह दूसरे के लिए नहीं, अपने लिए है। अहिंसा का अतिक्रमण स्वयं मनुष्य के लिए ही एक घातक हथियार बन जाता है। इसीलिए महावीर आदमी को इससे सावधान करते हैं। महावीर का स्व इतना व्यापक है कि उसमें सभी प्राणी समा जाते हैं। सचमुच अद्वैत का इससे बढ़कर और कोई

**हम प्राकृतिक संतुलन को अपने स्वार्थ की दृष्टि से पकड़ते हैं। महावीर इसे समस्त जीवों की संवेदना की दृष्टि से पकड़ते हैं। हम सोचते हैं-प्रकृति में असंतुलन पैदा हुआ तो मनुष्य के लिए रहने का संकट पैदा हो जायेगा। महावीर इसे किसी के लिए संकट पैदा न करने की अहिंसा दृष्टि से सोचते हैं।**

उच्च शिखर नहीं हो सकता। यही संवरानुप्रेक्षा का महत्वपूर्ण पहलू बनता है। संवर, संयम और अहिंसा एक ही बात है। जब-जब आदमी असंतुलन होता है तो अपने लिये समस्या खड़ी कर देता है।

हमारी दुनिया में पृथ्वी, पानी, तेजस्, हवा तथा वनस्पति का एक नाजुक संतुलन है। पुरानी भाषा में इसे पंचभूत कहा जाता था। अर्थात् इन्हें अचेतन माना जाता था। आज ये हमारे पर्यावरण के अंग माने जाते हैं तथा इन्हें ऊर्जा का अक्षय-कोष कहा जाता है। महावीर इन पांचों भूतों को सजीव मानते हैं। उनका कहना है कि किसी भी जीव की हिंसा नहीं की जानी चाहिए। यद्यपि

पृथ्वी, पानी आदि के जीव सूक्ष्म-स्थावर हैं। त्रस-हिलने-चलने वाले बड़े जीव होते हैं। पर जीवन की दृष्टि से त्रस तथा स्थावर में कोई भेद नहीं होता। इसीलिये उनका कहना है “अतसमे मन्नेज्ज छप्पिकाये” छह ही कार्यों के जीवों को अपने समान ही समझो। अहिंसा का यह सिद्धान्त सहज की पर्यावरण संतुलन की एक महत्वपूर्ण उद्घोषणा बन जाता है। सचमुच विश्व के निरापद अस्तित्व के लिये अहिंसा या दूसरे शब्दों में पर्यावरण-संतुलन एक आवश्यक शर्त है। जब भी हिंसा उग्र होती है, मनुष्य स्वयं उसका ग्रास बन जाता है।

पर्यावरण-संरक्षण के लिये पेड़ों की रक्षा को आवश्यक माना जाता है। पेड़ों से ही मनुष्य को प्राणवायु मिलता है। बिना खाने के आदमी कुछ दिन जिन्दा रह

सकता है पर प्राणवायु के बिना कुछ ही मिनट जी सकता है। लगभग 25 वर्गफुट (2.32 वर्गमीटर) क्षेत्रफल के बराबर हरी पतियां 24 घंटे में एक व्यक्ति के लिये एक दिन में आवश्यक प्राणवायु पैदा करती है। एक पांच साल का नीम का पेड़ एक औसत परिवार के लिए पर्याप्त प्राणवायु प्रदान कर सकता है। सृष्टि की रचना में एक मात्र हरे रंग की वनस्पति ही प्राणवायु पैदा करती है। बाकी सब जंतु, चाहे मनुष्य हों, चाहे जानवर, श्वास द्वारा ऑक्सीजन ग्रहण करते हैं और कार्बन-डाई-ऑक्साइड छोड़ते हैं।

घने जंगल जहां वर्षा में सहयोग करते हैं, वहां वे बाढ़ से भी पृथ्वी की रक्षा करते हैं। आकाश से गिरने वाली पानी की बूंदों का वेग तेज होता है, जब वे निरन्तर भूमि पर गिरती हैं त्यों-त्यों मिट्टी गीली होकर कटती जाती है। वर्षा का वेग बढ़ता है, मिट्टी कटकर पानी के साथ बहने लगती है। छोटे-छोटे पानी के नाले मिलकर बड़े नाले बन जाते हैं। वे ज्यादा मिट्टी काटते हैं। वर्षा के रुकने पर पानी का बहाव कम होता है, मिट्टी नीचे बैठने लगती है। नदियां, नालों की गहराई कम हो जाती है। अगली बार जब पानी की मात्रा ज्यादा होती है तो वह किनारों से बाहर बहने लगता है और बाढ़ का रूप धारण कर लेता है। यदि पेड़ न काटे जायें तो वर्षा की बूंदें पहले उन पर गिरती हैं। उससे उनका वेग कम हो जाता है। जब वे जमीन पर गिरती हैं तो पेड़ों के नीचे पड़े पत्ते जलसोख का काम करता हैं। तने, जड़ें तथा पतियां पानी के वेग को रोक लेते हैं। इस तरह मिट्टी अधिक मात्रा में नहीं कट पाती। यही कारण है कि आज से चालीस वर्ष पहले जब पेड़ अधिक नहीं कटे थे, हिमालय में गहरे जंगल थे, तब गंगा-यमुना में बाढ़ें कम आती थीं तथा उनका पानी भी निर्मल रहता था। अब गंगा जैसी नदी के लिए भी स्वच्छता अभियान चलाना पड़ा है।

पेड़ पानी के संरक्षण में भी सहयोग करते हैं। उनके नीचे जो पत्ते गिरते हैं, वे खाद बन जाते हैं। वह खाद पानी को चूस लेती है और उसे धीरे-धीरे छोड़ती रहती है। पेड़ की जड़ों के रास्ते से भी पानी जमीन में नीचे तक चला जाता है। जहां पेड़ नहीं होते, वहां पानी ऊपर से ही बह जाता है। पत्तों द्वारा सोखा गया पानी और पेड़ों की जड़ों से

धरती में सोखा गया पानी धीरे-धीरे बहता है। यही कारण है कि घने जंगलों में वे सूखते नहीं और धरती में नमी बनी रहती है। जहां बाढ़ अधिक आती है, वहीं सूखा भी अधिकतर पड़ता है। पेड़ों से रेगिस्तान के बढ़ाव में भी रोक आती है तथा वे बादलों को आकृष्ट कर अधिक वर्षा कराने में भी हेतुभूत बनते हैं।

भगवान महावीर ने छः लेश्याओं के रूप से मनुष्य के मनोभावों का बहुत मार्मिक चित्रण किया है। इस प्रसंग में वृक्षों का उदाहरण देते हुए समझाया गया है कि कृष्ण लेश्या के परिणाम वाला व्यक्ति वह होता है जो वृक्ष को जड़ से काटता है। नील लेश्या के परिणामों वाला व्यक्ति वह होता है जो उसे तने से काटता है। कापोत लेश्या के परिणामों वाला व्यक्ति वह होता है जो उसकी शाखाओं को काटता है। तेजोलेश्या के परिणाम वाला व्यक्ति वह होता है जो उसकी टहनियों को काटता है। पद्मलेश्या के परिणाम वाला व्यक्ति वह होता है जो उसके फलों को तोड़ता है। शुक्ललेश्या के परिणामों वाला व्यक्ति वह होता है जो नीचे गिरे हुए फलों को उठा लेता है। कृष्णलेश्या के परिणाम निकृष्टतम होते हैं। शुक्ललेश्या वाले व्यक्ति के परिणाम श्रेष्ठतम होते हैं। इसीलिए महावीर अपने अनुयायियों को वृक्षों को जड़ से नहीं काटने की हिदायत विशेष रूप से करते हैं।

आज वनस्पति, पेड़-पौधों में भी जीवन स्वीकार कर लिया गया है। अतः वनस्पति की अहिंसा का अर्थ समझ में आने लगा है। पर्यावरण-संरक्षण का अर्थ केवल वनों की सुरक्षा ही नहीं है, मिट्टी, पानी, ईंधन, हवा आदि की सुरक्षा भी है। मनुष्य ने अपने स्वार्थ के लिए इतना भयंकर शोषण शुरू कर दिया कि सारा संतुलन गड़बड़ाने की स्थिति में पहुंच गया है। पृथ्वी का उत्खनन कर मनुष्य ने अपार खनिज सम्पदा तो प्राप्त की पर उससे बहुत सारे अनर्थ भी पैदा हुए हैं। नदियों, जलाशयों तथा समुद्रों में मल और रासायनिक कचरा फैककर पानी को अत्यधिक रूप से दूषित कर दिया गया है। अत्यधिक ईंधन के प्रयोग से न केवल घने जंगल ही कटते जा रहे हैं अपितु पेट्रोल आदि के जलने से इतना कचरा वायुमंडल में फैल गया है कि ओजोन परत के क्षतिग्रस्त होने का खतरा पैदा

हो गया है। दवाओं के छिड़काव के रूप में सब्जियों में भी भयंकर प्रदूषण पैदा होता जा रहा है। इसी तरह ध्वनि प्रदूषण ने हमारे सारे वायुमंडल को इतना कोलाहलमय बना दिया है कि वह अनेक तरह से मनुष्य के जीवन के लिए एक चुनौती बन गया है। गैसों तथा द्रव्य पदार्थों से भी प्राणवायु में विष घुलता जा रहा है। महावीर ने अहिंसा के रूप में इस सारे प्रदूषण का विरोध किया है।

मनुष्य के असंयम ने उसके लिए अनेक समस्याएं खड़ी की हैं। इसी से प्राकृतिक पर्यावरण में मानवीय गतियों से प्रदूषण की मात्रा दिनोदिन बढ़ती जा रही है। विभिन्न प्रकार की वनस्पति विभिन्न रूप से वातावरण में फैली विषैली गैसों को अपने में ग्रहण कर लेती है। यह दशा मानव जीवन के लिए श्रेष्ठ होती है। वनों की कमी या वनस्पति का हास होता है तो वातावरण में विषैले तत्वों के साथ-साथ अन्य प्राकृतिक घटनाक्रम में भी बाधा उत्पन्न होती है। जैसे वर्षा की मात्रा में अन्तर, भूमिगत जल-भंडारों में कमी, धरातल पर वनस्पति की मात्रा में कमी, रेगिस्तानों की वृद्धि आदि। ये सभी तथ्य एक-दूसरे के पूरक हैं।

राजस्थान का थार मरुस्थल इसी तथ्य की पुष्टि करता है। जहां कभी लहलहाते जंगल थे, वहां आज मरुस्थलीय बालू है। अरावली पर्वत वीरान होते जा रहे हैं। जहां नम जलवायु रहती थी, वहां अधिक शुष्कता का अनुभव हो रहा है। पेड़-पौधे स्वतः सूखते जा रहे हैं। व्यक्ति अपनी आवश्यकताओं की दौड़-होड़ में लगे हैं और प्रकृति को अधिकाधिक शोषित कर रहे हैं। कुछ वैज्ञानिकों का तो अनुमान है कि हिमालय भी धीरे-धीरे मरुस्थल की ओर बढ़ रहा है। राजस्थान पुनः विशाल मरुस्थल बनने की ओर अग्रसर हो रहा है। यदि पानी जैसे संसाधनों के उपयोग पर ध्यान नहीं दिया गया तो उपर्युक्त तथ्य सत्य होने में समय नहीं लगेगा।

आज मनुष्य पानी का जिस तरह दुरुपयोग कर रहा है, उससे समस्या और अधिक उलझती जा रही है। कहां तो बूंद-बूंद पानी के लिए प्यास और कहां शहरों-गांवों में बहता बेहिसाब पानी! बहुत बार देखा जाता है कि थोड़ी-सी असावधानी के कारण रात-रात भर नल चालू पड़े हैं और पानी व्यर्थ बहता जा रहा है। इसी प्रकार

बिजली, तेल, पेट्रोल आदि का भी निरर्थक अपव्यय कम नहीं हो रहा है। उनका अहिंसा की दृष्टि से तो महत्त्व है ही, व्यापारिक दृष्टि से भी महत्त्वपूर्ण हैं। सांस्कृतिकता के नाम पर आज जो उच्छृंखल भोगवाद पनप रहा है। यदि वह संयमित नहीं हुआ तो उसका एक मात्र हथियार विनाश ही होगा।

यह सच है कि महावीर की यह अहिंसा कुछ लोगों को अतिवादी, आदर्शवादी प्रतीत होती है पर इसमें भी कोई संदेह नहीं है कि यदि आदमी को लम्बे समय तक आराम से जीना है तो अपने आप पर संयम करना ही होगा। उसे सभ्यता के तथाकथित बाह्य मूल्यों को छोड़कर आंतरिक मूल्यों की स्थापना करनी ही होगी। यह धार्मिक उपदेशवादिता नहीं है कि सब लोग अहिंसा की सूक्ष्मता अनुपालना कर सकेंगे। अलबता आदमी जहां रहता है वहां कुछ प्रदूषण तो होता ही है पर उसका अवशोषण करने की प्रकृति की एक सहज व्यवस्था है। आदमी जितना कार्बन-डाइ-ऑक्साइड छोड़ता है वह पेड़-पौधों के लिए जीवन बन जाता है। वे उसे ग्रहण कर प्राणवायु का उत्सर्जन करते रहते हैं। उसके लिए जितनी ईंधन की आवश्यकता है, वह सूखे हुए वृक्षों से मिल जाता है पर आज तो आदमी ने प्रकृति का इतना दोहन शुरू कर दिया है कि इससे प्राकृतिक व्यवस्था के छिन्न-भिन्न होने का खतरा पैदा हो गया है। युद्ध के साजो-सामान सजाने की दृष्टि से जो भयंकर प्रदूषण पैदा किया जा रहा है, उसे कोई भी समझदार आदमी उचित नहीं कह सकता। आदमी प्रेम से रह सकता है तो क्यों महंगे अस्त्र-शस्त्रों का निर्माण कर इस धरती को नरक बनाये? प्रेम का यह संदेश ही अहिंसा का संदेश है।

जनसंख्या वृद्धि भी प्रदूषण का एक महत्त्वपूर्ण उद्दीपक कारण है और इस समस्या का हल भी महावीर संयम में ही देखते हैं। इस दृष्टि से जितने भी अप्राकृतिक प्रयोग हुए हैं, उनसे समस्या बढ़ी ही है। इस समस्या का यदि कोई सर्वोत्तम हल हो सकता है तो वह संयम ही है। आचारांग सूत्र में इस दृष्टि से बहुत सुन्दर विवेचन हुआ है। महावीर ने तो यहां तक कह दिया है कि जो सूक्ष्म जीवों को क्षुब्ध करता है, वह अपने आपको क्षुब्ध करता है। सचमुच पर्यावरण संरक्षण के संदर्भ में उनके उपदेशों की आज स्वयं ही प्रासंगिकता सिद्ध हो गई है।





ध्यान और प्रत्याख्यान का अटूट संबंध है। ध्यान है-चित की एकाग्रता और प्रत्याख्यान है-त्याग। ध्यान से अप्रशस्त भाव छूटते हैं। अप्रशस्त भावों के अस्वीकार का जनक है-प्रत्याख्यान। किसी एक बिंदू पर अपने मन को अवस्थित करने का नाम ध्यान है। ध्यान शुभ भी है, अशुभ भी है। ध्यान प्रशस्त भी है, अप्रशस्त भी है। प्रशस्त भावों से मंगलमय वातावरण का निर्माण होता है। ध्यान के विभिन्न प्रकारों में एक है-कायोत्सर्ग। इसके लिए कहा गया-

जीवनं मंगलं भूयात्, प्रत्येक मंगलं दिवम्।  
कायोत्सर्गं यतोवेद्धि, सदा मंगलं ततः॥

जीवन मंगल हो, प्रत्येक दिन मंगल हो। कायोत्सर्ग को जानता हूँ, इसलिए सदैव मंगल हो। पर कब? जब हम ध्यान की गहराई में उतरेंगे, सर्वदुःखों को क्षीण करने के लिए कायोत्सर्ग करेंगे। आगे दुःख और दुःख हेतुभूत कर्मों का आस्रवण न हो, इसके लिए प्रत्याख्यान करेंगे तब कहीं आधि, व्याधि और उपाधि से मुक्त होकर समाधि का वरण करेंगे। ध्यान से मात्र कायिक-हलचल ही कम नहीं होती, आरंभिकी आदि क्रियाओं का भी निरोध हो जाता है। प्रत्याख्यान से पापकारी प्रवृत्ति प्रमाद और योग से आने वाले कर्मों पर भी विराम लग जाता है।

ध्यान जरूरी है-प्रवृत्ति रूप चंचलता को कम करने के लिए। कायोत्सर्ग जरूरी है-सघन कर्म बंधन को शिथिल करने के लिए और प्रत्याख्यान जरूरी है-अशुभ योगों को नष्ट करने के लिए। अतएव रागद्वेष, कषाय चतुष्क, अष्टकर्म के सघन बंधन को शिथिल

करने का महत्त्वपूर्ण उपाय है-कायोत्सर्ग।

प्रत्याख्यान का वास्तविक अर्थ है-अपने लक्ष्य की प्राप्ति का दृढ़तम संकल्प। भगवान से पूछा गया-पच्चक्खाणेणं भंते! जीवे किं जणयह? अर्थात् भंते! प्रत्याख्यान से जीव क्या प्राप्त करता है? पच्चक्खाणेणं आसवदाराहं निरुंभह। भगवान ने कहा-प्रत्याख्यान से वह आश्रवद्वारों (कर्मबंध के हेतुओं) का निरोध करता है। उत्तराध्ययनसूत्र में प्रत्याख्यान के प्रकारों का उल्लेख मिलता है-संभोज, उपधि, आहार, कषाय, योग, शरीर, सहाय, भक्त, सद्भाव प्रत्याख्यान।

1. संभोज प्रत्याख्यान में मुनि का लक्ष्य स्वालम्बन है। चार प्रकार की सुखशय्या में एक है-स्वलाभ में संतोष। इसमें परावलम्बन की इच्छा नहीं है।

2. उपधि प्रत्याख्यान से स्वाध्याय, ध्यान की हानि नहीं होती और उपधि के अभाव में मानसिक संक्लेश भी नहीं होता। मात्रातिरेक उपकरण साधना में संक्लेश के कारण हैं।

3. आहार प्रत्याख्यान से तात्पर्य है-योग्य आहार की अप्राप्ति से होने वाला तप। मुख्य रूप से ममत्व-विसर्जन, अनासक्ति के पोषण व आत्मा-शरीर के भेदज्ञान को विकसित करने की दृष्टि से आहार प्रत्याख्यान किया जाता है। इसमें अनुपलब्धि से होने वाला संक्लेश भी समाप्त हो जाता है।

4. कषाय प्रत्याख्यान से जीव वीतरागभाव को प्राप्त होता है। वीतराग भाव को प्राप्त हुआ जीव सुख-दुःख में सम हो जाता है। कषाय प्रत्याख्यान का अर्थ

हुआ-आत्मा, जो विजातीय रंग से रंगी हुई है, उसके इस रंग को समाप्त करना। आत्मा के द्वारा आत्मा (कषाय आत्मा) को जीतना, रागद्वेष समाप्ति का नाम है-कषाय प्रत्याख्यान।

5. योग प्रत्याख्यान से जीवन अयोगत्व को प्राप्त करता है। अयोगी जीव नए कर्मों का उपार्जन नहीं करता और पूर्व कर्मों की निर्जरा कर लेता है। योग प्रत्याख्यान का अर्थ हुआ-मन, वचन और काया की प्रवृत्ति का त्याग। यह अयोगत्व सर्वथा अकम्प शैलेषी अवस्था है, जो 14वें गुणस्थान-अयोगी गुणस्थान में प्राप्त होती है। ऐसे साधक नए कर्मों का बंधन नहीं करता और पूर्व संचित कर्मों का क्षय कर देता है, अनागत काल के प्रत्याख्यान से नए कर्मों के बंधन को रोक देता है। उससे संवर होता है और पूर्वकृत कर्मों का क्षय हो जाता है।

6. शरीर प्रत्याख्यान से जीव मुक्त आत्माओं के अतिशय गुणों को प्राप्त करता है। मुक्त आत्माओं के अतिशयगुणों को प्राप्त करने वाला जीव लोक के शिखर पर पहुंचकर परमसुखी हो जाता है। शरीर प्रत्याख्यान से अशरीरी अवस्था प्राप्त होती है। शरीर प्रत्याख्यान के बाद अगुरुलघु, स्थिर अवगाह, अवयाबाध आदि अनेक गुण आविर्भूत हो जाते हैं। सूक्ष्म, सूक्ष्मतर शरीर स्थूल शरीर के छूटने के साथ छूट जाते हैं और बंधनों से मुक्त आत्मा ऊर्ध्वलोक के अंतिम छोर पर पहुंचकर अवस्थित हो जाती है, फिर उसके पास गति का साधन नहीं होता।

7. सहायप्रत्याख्यान से व्यक्ति एकाकीपन को प्राप्त होता है। उस अवस्था में आत्मा संयम बहुल, संवर-बहुल, समाधिस्थ हो जाता है। अपने कार्य में किसी का भी सहयोग न लेना सहाय प्रत्याख्यान है।

8. भक्तपान प्रत्याख्यान से जीव अपने जन्म-मरण का निरोध करता है। भक्तपान के प्रत्याख्यान से मात्र स्थूल शरीर का ही नहीं अपितु सूक्ष्म शरीर का भी

बंधन शिथिल हो जाता है। भक्तपान परित्याग से औदारिक के साथ सूक्ष्मतर शरीर के दृढ़ बंधन भी शिथिल होते हैं। फलतः सहज ही जन्म-मरण की शृंखला अल्प हो जाती है।

9. सद्भाव प्रत्याख्यान से शुक्लध्यान को प्राप्त करता हुआ अनगार वेदनीय, आयुष्य, नाम व गोत्र कर्म को क्षीण कर देता है। उसके पश्चात् वह सिद्ध होता है, प्रशांत होता है, मुक्त होता है, परिनिर्वृत होता है और सर्वदुःखों का अंत कर देता है।

सद्भाव प्रत्याख्यान से सभी प्रकार की प्रवृत्तियों का परित्याग कर वीतराग अवस्था को प्राप्त कर लेता है। इसमें सभी प्रकारों के कर्मों से मुक्ति हो जाती है। परमार्थ रूप से होने वाला प्रत्याख्यान सद्भाव प्रत्याख्यान है।

जैन धर्म में प्रत्याख्यान का बहुत महत्त्व है। संबोधि में कहा गया-जो व्यक्ति मात्र पदार्थों का त्याग करता है पर उसकी वासना का त्याग नहीं करता, वह व्यवहारतः त्यागी है, वास्तव में नहीं। वास्तव में वही त्यागी है जो आशा का त्याग करता है। देहधारियों के लिए पदार्थों का सर्वथा परित्याग करना संभव नहीं होता किंतु वे आशा का परित्याग तो कर ही सकते हैं। पर्यावरण प्रदूषण का मुख्य कारण है-इच्छा की निःसीमता। अपने स्वार्थ का भाव, अनुकम्पा का अभाव, भौतिक सुखों की प्राप्ति से बढ़ता तनाव, तकनीकीकरण के युग का दबाव, अपने भीतर जगी अंदरूनी चाहत का यह प्रभाव है कि पर्यावरण शुद्धि की ओर हमारा ध्यान नहीं है। इसमें मुख्य कारण भौतिक चकाचौंध में, राग रंग में रंजित मन और बढ़ती आकांक्षाओं में जीने का आकर्षण भी है। भगवान् ने कहा-इच्छाएं आकाश के समान अनंत है। तीव्र भोग प्राप्ति की अभिलाषा से व्यक्ति निरंतर प्रभावित होता है। इस प्रताड़ना, दुःख से बचने का एकमात्र उपाय है-प्रत्याख्यान। अतएव ध्यान और प्रत्याख्यान को अपने जीवन में अपनाएं। इससे पर्यावरण शुद्धि भी संभव है।

---

नगरवास तरु का उच्छेद, मानव तरु में स्थापित भेद।

सुविधा नर-कृत घर के पास, तरु से मिलता है विश्वास।।।

# संयम की चेतना जागे

साध्वी इन्दुयशा

गर्मी की चिलचिलाती धूप। सूरज जैसे अपनी संपूर्ण गर्मी उड़ेल रहा था। तीन साल का एक बच्चा नंगे पांव चल रहा था। दूसरा बच्चा स्त्री की गोद में था। फटी हुई साड़ी से वह अपने शरीर को पूरी तरह से ढकने का असफल-सा प्रयास कर रही थी। पेट की आग ने सूरज की तपन को बढ़ा दिया था। ऐसी कड़ी धूप में आशा की



कोई किरण नजर नहीं आ रही थी। रास्ते पर मिठाई की दुकान से निकलती खुशबू जठराग्नि को और भड़का रही थी। इतने में किस्मत का सितारा चमकता हुआ नजर आया। एक गृहणी ने जूठी पतल रास्ते पर फेंक दी। बच्चे ने झपट कर आधी रोटी ली परन्तु पास खड़े कुत्ते को अपना हक छीनना रास नहीं आया। कुत्ते ने झपट कर बच्चे के हाथ से रोटी छीन ली। बच्चा भी कुत्ते की तरफ लपका और उसने अपने लूटते खजाने को दोबारा हासिल कर लिया किन्तु किस्मत का खेल! पीछे से आती एक तेज गाड़ी बच्चे को रोदती हुई चली गई। मूक दर्शकों की भीड़ जमा हो गई। मां भीड़ चीरती हुई पहुंची और अपने जिगर के टुकड़े की खून से सनी लाश फटी आंखों से कुछ देर देखती रही और फिर फूट-फूट कर रोने लगी। तभी छोटा बच्चा गोद से उतर कर मृत भाई के हाथ से खून से सनी रोटी लेकर खाने लगा। इस दृश्य को देखकर भीड़ खामोश थी।

जब पत्रिका में इस घटना को पढ़ा तो

मन कंपित हो उठा। बुद्ध और महावीर ने करुणा और अहिंसा का संदेश दिया है, त्याग और संयम के संस्कार दिए हैं, उस देश में ऐसी दयनीय स्थिति कि कोई अपने पेट की आग खून से सनी रोटी खाकर शांत कर रहा हो। विचारों की उथल-पुथल से मन उद्वेलित हो उठा। एक व्यक्ति आलीशान बंगले में ए. सी. में जिन्दगी

का आनन्द ले रहा है, वहीं दूसरे का जीवन बसेरा सड़क है। खुला आकाश ही जिसके घर की छत है, चार दीवारी की तो बात ही कहां! जहां एक व्यक्ति नित नए पकवानों का भोग लगा रहा है, वहीं दूसरी तरफ किसी को दो रोटी नसीब नहीं। कहां लुप्त हो गई मानव की मानवता और कहां खो गई जीवित इंसान की मानवीय संवेदना!

**इच्छाओं को विराम देना चाहिए ताकि वे हावी न हो सकें। अधिक संग्रह जहां ममत्व व मूर्च्छा को बढ़ावा देता है, वहीं दूसरों को अपने अधिकार से वंचित रखता है। अतः अपनी इच्छाओं का अल्पीकरण करें।**

**\* जरूरत है इच्छाओं के अल्पीकरण की**

अपनी जीवन यात्रा चलाने के लिए व्यक्ति को आवश्यकता है-रोटी, कपड़ा और मकान की। अपनी मूलभूत आवश्यकताओं की संपूर्ति में व्यक्ति दिन-रात दौड़ता रहता है, अपना खून-पसीना एक कर देता है। अपने परिश्रम का प्रतिफल उसे मिलता भी है किन्तु व्यक्ति की असीम अभीप्साओं के सम्मुख वह प्रतिफल बहुत थोड़ा होता है। अधिक पाने की लालसा में वह कई बार जीवन मूल्यों को भी दांव पर लगा देता है। जिन्दगी भटकाव के चौराहे पर आकर खड़ी हो

जाती है। व्यक्ति विचार करे, आकांक्षाओं की संपूर्ति ने उसे क्या दिया? सिर्फ भौतिकता की चकाचौंध जिसमें चुंधियाई आंखों ने अपने आपको देखने से भी वंचित कर दिया। अपेक्षा है—व्यक्ति आत्म-निरीक्षण करें। निरंतर गतिमान अनन्त इच्छाओं के चक्र को भी कभी विराम देना चाहिए ताकि इच्छाएं कभी हावी न हो सकें। अधिक संग्रह जहां ममत्व व मूर्च्छा को बढ़ावा देता है, वहीं दूसरों को अपने अधिकार से वंचित रखता है। अतः अपनी इच्छाओं का अल्पीकरण करें।

#### \* जरूरत है मानवीय संवेदना के जागरण की

व्यक्ति अपने अस्तित्व के साथ दूसरों के अस्तित्व का भी मूल्यांकन करें। दूसरों के अस्तित्व की सुरक्षा अपने अस्तित्व की सुरक्षा है। पर पीड़ा को स्व-पीड़ा समझने वाले व्यक्ति के भीतर संवेदना की चेतना जाग सकती है। अन्यथा व्यक्ति अपनी आवश्यकताओं की पूर्ति में दूसरों के अधिकारों की परवाह नहीं करता।

आज की सबसे बड़ी समस्या है—संवेदनशील चेतना का अभाव। व्यक्ति अपने लिए सुख चाहता है किन्तु दूसरों की कठिनाइयों को नहीं समझता। व्यक्ति केवल अपने बारे में ही नहीं, सामने वाले के विषय में भी कुछ सोचें—‘यदि इस स्थान पर मैं होता तो मुझ पर क्या बीतती?’ यह चिन्तन व्यक्ति को भगवान महावीर की वाणी “आयतुले पयासु” से आप्लावित कर सकता

है। अपनी आत्मा के समान ही औरों की आत्मा को स्वीकार करने वाला सही रूप में मानवता को आत्मसात कर सकता है। स्वार्थ चेतना के धरातल से ऊपर उठकर ही संवेदनशील चेतना को जगाया जा सकता है।

#### \* संयम की चेतना जागे-

आज व्यक्ति का संयम के प्रति आकर्षण घट रहा है और पदार्थ के प्रति आकर्षण बढ़ रहा है। पदार्थ की परिधि ही सब कुछ नहीं है, जीवन को अध्यात्म की परिधि की भी अपेक्षा है। उपभोग का आनन्द तो पदार्थ के साथ ही समाप्त हो जाता है, किन्तु संयम का आनंद चिरकाल तक व्यक्ति को आनंदित रखता है। अतः व्यक्ति संयम प्रधान जीवन शैली अपनाएं, पदार्थ से अपदार्थ की ओर कदम बढ़ाएं।

आचार्यश्री महाप्रज्ञ के अनुसार—वर्तमान समाज इन्द्रिय चेतना के स्तर पर जी रहा है। उसकी चेतना नाभि के आस-पास अथवा एड्रीनल ग्लेण्ड के आस-पास परिक्रमा कर रही है। इस स्थिति में संयम के प्रति आकर्षण होना संभव नहीं है। यदि हम चेतना के उदात्तीकरण की प्रक्रिया पर ध्यान दें, उसे विशुद्धि केन्द्र के आस-पास या कंठ के आस-पास ले जा सकें तो सचमुच आकर्षण की दिशा बदल सकती है। दिशा परिवर्तन से ही व्यक्ति व समष्टि की दशा परिवर्तित होना संभव है।

### पर पीड़ा सम नहीं अधमाई

शेख मुहम्मद अहमदनगर जिले के श्रीगोंदे तालुका के रूईवाहिरें नामक गांव के निवासी थे। एक दिन उनके यहां कोई उत्सव था। बालक मुहम्मद को उसके पिता ने एक बकरे की कुर्बानी करने की आज्ञा दी। वह जब छूरा लेकर बकरे के पास गया, तो उस अबोध प्राणी का करुण चेहरा देख उसका अन्तःकरण पिघल उठा। उसने तब छूरे से अपनी उंगली काटकर देखी। उंगली लहलुहान हो उठी और उसे असह्य वेदना होने लगी। वह मन में सोचने लगा, “जब मुझे केवल उंगली कटने से इतना दर्द हो रहा है, तब गर्दन कटने से इस निरीह प्राणी को कितना दर्द होगा!” उसकी आंखें भर आयीं। उसने छूरा फैंक दिया और जाकर पिता से सारा हाल कह सुनाया। पिता स्वयं मुल्ला थे। उन्होंने बालक के विचार सुने, तो समझ गये कि यह कोई साधारण बालक नहीं है, अतः चुप रह गये। मगर शेख मुहम्मद को तो इस घर में चैन नहीं था। वे घर से निकल पड़े और भक्ति का मंत्र जपते रहे। उन्होंने वैष्णवी भक्ति का मार्ग अपनाया और सन्त तुकाराम तथा जयराम स्वामी से सत्संग करने लगे। वे आगे चलकर ‘महाराष्ट्र के कबीर’ कहलाये।

बो  
ध  
क  
था











## Meditation & Environment Protection

-Seema Choraria

How can meditation help in protection of environment? Normally it may seem that these terms are totally different. But it is not so. Meditation enhances over mind and thus control on our needs, control greed and desires. We may think meditation is for self-analysis, self-improvement. But if we take a deeper look we see that meditation is important for morality, social relations, human relations, business, profession etc. Radical change can be brought students by its regular practics. Moreover it will produce personalties, who will be physically, mentally, emotionally and intellectually healthy.



The problem of depletion can be solved only by limiting our desires and greed. The main reason of natural resources environment pollution is lack of control over desires. In Dashvaikalika Sutra, one of the aphorisms in context of nature assign it value saying 'Pudho satta', which means every life has its independent existence. No one has the liberty to kill anyone. Humans have taken the nature for granted; as if

everything available is for satisfying his needs only. We should respect every living and non-living thing. Earth, water, fire, air and plants have their independent existence. We should use them only if we need it. If we can have a bath with a bucket of water why waste much more by taking a shower.

Lord Mahaveer mentions - to jeev sanyam and ajeev sanyam. If we want to do one the other one also has to be done. Even a stone should not be moved unnecessarily.

One of very important principle of Jainism is Aparigrah. If we follow this, indirectly the unnecessary depletion of environment can be controlled. When we store too many things unnecessary we will be wasting natural resources unreasonably. It is in the hands of humans to save the depletion of nature.

We have to limit our need, greed and desires. we should also follow the path of non-violence and aparigrah. By doing this much, we will be doing our bit to save the environment.

## रिश्ता

वृक्ष और मनुष्य में एक अनबोला-सा रिश्ता है। मनुष्य वृक्ष से प्यार करता है। वृक्ष उनके जीवन का एक आधार जैसा बना हुआ है। इतना ही नहीं, बोधि के उदय में श्रेष्ठ वृक्ष निमित्त बनते हैं।

भगवान् बुद्ध, भगवान महावीर आदि अनेक महापुरुषों को वृक्ष के परिपार्श्व में विशिष्ट बोधि की

उपलब्धि हुई है। पर्यावरण की गहराती समस्या ने आज वृक्षों की उपयोगिता की ओर सबका ध्यान आकृष्ट किया है किन्तु अध्यात्म-चेतना के जागरण में भी वे सहायक बनते हैं, यह तथ्य प्राचीन काल से ही विज्ञात रहा है।

आचार्य महाप्रज्ञ

प्रेक्षाध्यान : अप्रैल- 2012

# जिज्ञासा आपकी : समाधान परम पूज्य का

**प्रश्न :** लम्बे समय तक साधना करने पर भी जो उपलब्धियां होनी चाहिए, नहीं होती? इसमें कौन-सा तत्व बाधक है? शरीर के विषय में अज्ञान अथवा नाड़ियों का ज्ञान न होना है?

**उत्तर-**भारतीय योग में इस प्रश्न को दो दृष्टियों से विचारा जाता है। प्रथम तो यह कि हमारे पुराने संस्कार कैसे हैं? हम केवल शरीर और नाड़ी संस्थान तक ही सीमित नहीं रह सकते। यद्यपि उस साधन को भुला भी नहीं सकते तथापि उसके आगे सूक्ष्म संस्कार होते हैं जिसे कर्म कहते हैं। यदि संस्कारों की अनुकूलता है यानि कोई कर्म बाधक नहीं है और हमें साधना की प्रक्रिया का ठीक प्रकार से ज्ञान है तो साधना के मार्ग में हम चलना शुरू हो जाते हैं। लम्बी अवधि का जो प्रश्न है, वह चेतना जगत का है। कोई यांत्रिक चीज तो निश्चित समय में ही बन जाती है। धागा व

कपड़ा इत्यादि बनने का निश्चित समय है। इतने समय में धागा बन जायेगा, इतने समय में कपड़ा बन जायेगा। अचेतन के प्रति तो यह नियम किया जा सकता है किन्तु जहां चेतना की स्वतंत्रता और संस्कारों की विचित्रता है, वहां लम्बी अथवा छोटी अवधि का यह नियम नहीं बनता। भगवान् महावीर ने पूर्व जीवन की साधना के बाद भी साढ़े बारह वर्ष तक अनवरत जागरूक साधना की। साढ़े बारह वर्ष बाद केवलज्ञान की उत्पत्ति हुई। तीर्थंकर मल्लिनाथ जिस दिन दीक्षित हुए, उसी दिन केवलज्ञानी हो गये। यह बड़ा गूढ़ प्रश्न है कि भगवान् महावीर को साढ़े बारह वर्षों तक कठोर साधना करनी पड़ी और मल्लिनाथ को एक दिन में ही केवलज्ञान उत्पन्न हो गया। किसी को अधिक समय लगा और किसी को कम लगा। इसके अनेक कारण हैं जिसमें सबसे महत्वपूर्ण कारण है-कर्म या पिछले संस्कार। आवरण को हमने कितना



गाढ़ा बना रखा है? हमारा आवरण जितना गाढ़ा है, उतना ही लम्बा समय लगेगा। आवरण को हटाने में जितनी देर करते हैं, उतना और अधिक समय लगेगा। वर्तमान के योगियों में अरविन्द ने अठारह वर्षों तक काफी श्रम किया। अठारह वर्ष के बाद उन्हें ठीक रास्ता मिला। महर्षि रमण ने भी कठोर यातनाएं साधना के लिए सहन कीं। काफी लम्बा समय लग सकता है। जो लोग बहुत थोड़े समय में साधना की उपलब्धि चाहते हैं, वे शायद कच्चा फल तो इकर खाना चाहते हैं जो कि खट्टा होता है। समय का परिपाक होना चाहिए।

साधना में समय लगे, कोई कठिनाई की बात नहीं है। अगर यह लगे कि रास्ता ठीक है, दिशा सही है और फिर चल रहे हैं तो मंजिल दो वर्ष बाद आये या दो वर्ष पहले आये, चिन्ता की बात नहीं है। दिशा सही, पथ सही और गति सही, इसको विशेष ध्यान में रखना चाहिए। ये तीनों सही हैं तो समझना चाहिए कि साधना का पथ सही है और उस पथ पर हम अग्रसर हो रहे हैं। समय का कम और ज्यादा होना ही महत्वपूर्ण प्रश्न नहीं है।

जिसमें सीधा फल पाने की भावना रहती है, वह कोई साधना नहीं है। अगर कोई सही मार्ग पर चल रहा है तो उसके मन में यह सन्देह होना ही चाहिए कि उसकी साधना सिद्ध हो रही है या नहीं।

**प्रश्न:** ऐसा सुना है कि कुछ लोग भोजन नहीं करते हैं। इसका कारण पेट का अन्दर चिपक जाना, नाड़ियों का पीछे की ओर चले जाना है या और कुछ? योग में जिन नाड़ियों का वर्णन है, क्या वे वर्तमान शरीर-विज्ञान के अनुसार उपलब्ध हैं?

**उत्तर-**पेट को अन्दर चिपाने से भूख बन्द नहीं होती। उससे तो अच्छी भूख लगती है किन्तु एक बात अवश्य

है कि इस दशा में जठराग्नि तो प्रज्वलित होगी परन्तु अन्न की मात्रा कम हो जायेगी। अल्प मात्रा में ही तृप्ति हो जायेगी। कभी-कभी हमारे शरीर में इतना आकस्मिक परिवर्तन होता है कि शरीर को खाने की आवश्यकता नहीं होती। नाड़ियों पर घृणा, शोक, भय आदि का कभी-कभी इतना प्रभाव पड़ता है कि कुछ नाड़ियों का आह्वान हो जाता है। ऐसी स्थिति में फिर खाने-पीने की आवश्यकता नहीं रहती है। पतंजलि ने भी लिखा है कि कंठकूप-संयम करो, भूख-प्यास अपने आप मिट जायेगी। जीभ को ऊपर की ओर लौटाने से अर्थात् खेचरी मुद्रा करने से भूख कम हो जाती है। कहा गया है कि पहले लोग महीने-महीने की तपस्या करते और पारणे में कुश की नोक पर टिके, उतना ही खाते। उस समय उनकी ग्रहणशक्ति इतनी तीव्र हो जाती कि थोड़े से अन्न को भी वे इतनी सूक्ष्मता से ग्रहण करते कि उतना ही उनके लिए पर्याप्त हो जाता।

दूसरी बात है कि चिकित्सकों ने जो परीक्षण किया, उसके अनुसार योग में जो नाड़ियों का विधान है, वह प्राप्त नहीं है। एक तो योग में इतनी सूक्ष्म नाड़ियों का प्रतिपादन है कि उनका अभी तक ठीक अर्थ समझ में नहीं आया है। जैसे मेरूदण्ड का योग में इतना सूक्ष्म वर्णन है कि यंत्र में उसको नहीं पकड़ा जा सकता। दूसरी बात है शब्दों और परिभाषाओं की। कहते हैं कि हमारे शरीर में छह पर्याप्तियां बतलाई गयी हैं पर आज डॉक्टरों और शरीरशास्त्रियों ने एक-एक अवयव को चीर-फाड़ दिया परन्तु कहीं भी पर्याप्त तो नहीं मिली? पर्याप्त तो बोलती नहीं है। पर्याप्त हमारी भाषा में है। चिकित्सकों की अपनी भाषा होती है। इस सन्दर्भ में थोड़ा चिन्तन किया तो पता चला कि केवल नाम का भेद है। जैसे- बृहद् मस्तिष्क, मनःपर्याप्त का स्थान है जहां सारी शक्तियां केन्द्रित हैं। इसी प्रकार अन्यान्य पर्याप्तियों के भी स्थान हैं।

## दयालुता का प्रभाव

बोध कथा

तेरहवीं शताब्दी में भारत में भंयकर दुर्भिक्ष पड़ा था। उन दिनों गोलकुण्डा- बेदरशाही के अंतर्गत मंगलबेड़ा प्रान्त का कारोबार संत दामाजी के जिम्मे था। वे तथा उनकी पत्नी, दोनों भगवद्-भक्त होने के अलावा दयालु भी थे। क्षुधा से त्रस्त प्रजा का करुण-क्रन्दन तथा पशु-पक्षियों का आर्त-चीत्कार उनसे सुना न गया। राज्यभंडार में अनाज विपुल मात्रा में भरा पड़ा था। उन्होंने बादशाह की अनुमति लिये बिना ही अन्न-भंडार के द्वार प्रजा के लिये खोल दिये। इससे क्षुधा से पीड़ित सहस्र लोगों को राहत मिली। संत दामाजी के सहायक नायब सूबेदार से यह न देखा गया। उन्होंने सोचा कि अवसर अच्छा है। बादशाह को खबर करने से पदोन्नति हो सकती है। उसने तुरन्त बादशाह को पत्र लिखकर सूचित किया कि दामाजी ने उनकी अनुमति के बगैर अपनी कीर्ति के लिए सारा अनाज लुच्चे-लफंगों को लुटा डाला है।

पत्र पढ़ते ही बादशाह आग बबूला हो गया। उसने सिपाहियों को दामाजी को पकड़ लाने की आज्ञा दी। वे सिपाही दामाजी के पास पहुंचे भी न थे कि इधर एक चमत्कार हो गया। किशोर वय का एक ग्रामीण, जिसके हाथ में एक थैली थी तथा कंधे पर कंबल था, निर्भीकतापूर्वक दरबार में आया। उसने बादशाह को प्रणाम कर कहा-बादशाह सलामत! यह सेवक मंगलबेड़ा से अपने स्वामी दामाजी पंत से आया है।

बादशाह उसके तेजस्वी रूप तथा मधुर वाणी से बेहद प्रभावित हुआ। उसने उसका नाम तथा आने का उद्देश्य पूछा। उस ग्रामीण ने जवाब दिया, “दामाजी पंत के अन्न से पला मैं एक चमार हूं। मेरा नाम ‘बिटू’ है। सरकार! मेरे स्वामी को आप क्षमा करें। आपकी प्यारी प्रजा भूख से मर रही थी, उनसे यह देखा न गया और आपकी अनुमति लेने में विलम्ब होता, अतः उन्होंने भण्डार का गल्ला बांटकर सबक प्राण बचाये। मैं उस गल्ले का मूल्य चुकाने आया हूं। कृपया इसे सरकारी खजाने में जमा करें।” यह सुनकर बादशाह को बड़ा ही पश्चाताप हुआ कि उन्होंने व्यर्थ की एक बेकसूर को बंदी बनाने की आज्ञा दी। खजांची ने ज्योंही उसकी थैली उड़ेली, वह पुनः भर गयी। उसने पुनः उड़ेली, वह फिर भर गयी। इस तरह दो-तीन बार हुआ। आखिर उसने अनाज की पूरी कीमत गिनकर शेष रूपये उस ग्रामीण को लौटा दिये।

उसके जा चुकने पर खजांची ने वह चमत्कार बादशाह को बताया। बादशाह सेन रहा गया। वह “बिटू” के दर्शन के लिए उतावला हो गया और तुरन्त मंगलबेड़ा के लिए रवाना हुआ। वहां पहुंचने पर उसने दामाजी से ‘बिटू’ को बुलाने के लिए कहा। दामाजी की समझ में कुछ भी न आया। तब बादशाह ने पूरा किस्सा सुनाया। दामाजी ने बादशाह से कहा कि वे बड़े ही भाग्यवान् हैं, जो स्वयं भगवान् ने उन्हें दर्शन दिये।

## परिष्कार की राह.....

# माध्यम

- डॉ. समणी सत्यप्रज्ञा

परमात्मा को प्रकट होने  
माध्यम चाहिए।  
वो माध्यम बने-  
कभी राम, कभी रहीम  
कभी महावीर, कभी महाप्रज्ञ।



महाश्रमण  
उसी माध्यम का एक नाम हैं।  
वो कहते हैं-  
'आगम स्वाध्याय से  
संयम को पोषक रस का  
सिंचन मिलता है।'

आत्मा की समानता जब  
जानकारी से समझ,  
समझ से अनुभूति में  
अवतरित होती है,  
मिल जाता है प्रत्येक प्राणी को  
अभय का आश्वास।



जग जाता है  
सहज संतुलित जीने में विश्वास।  
हो जाता है-  
अस्तित्व का अभिज्ञान  
और व्यक्ति कर देता है-  
महापथ पर प्रस्थान....  
पल-पल परम पहचान।

## साक्षात्कार

प्रेक्षा प्रशिक्षक से.....

प्रेक्षाध्यान साधना में सक्रियता से सन् 1993 से जुड़े एक व्यक्तित्व हैं-श्री माणकचंदजी रांका। उनका मानना है- संकल्प के साथ प्रेक्षाध्यान का प्रयोग किया जाये, साथ में गुरु कृपा और बड़ों का आशीर्वाद हो तो सफलता अवश्यंभावी है। प्रस्तुत है उनसे हुआ साक्षात्कार। -संपादक

## गुरु प्रसाद बांटता हूँ!

प्रश्न - 1. प्रेक्षाध्यान की साधना करने की प्रेरणा आपको कब व कैसे मिली?

उत्तर - मुनिश्री धर्मचन्द्रजी 'पीयूष' का चातुर्मास तमिलनाडू के गुडियातम ग्राम में था। तब पंचदिवसीय शिविर का आयोजन स्वामी धर्मानन्दजी, डॉ. मोहनलाल, श्रीमती शांता बहन, श्रीमती निर्मला बहन एवं श्री केवलचन्द्रजी दरला के निर्देशन में हुआ। अगला शिविर मुनिश्री राजकरणजी के सान्निध्य में आयोजित हुआ। मैं दोनों शिविरों से प्रशिक्षण प्राप्त कर सीधा मद्रास गया, घर नहीं गया। वहां पंचदिवसीय शिविर में प्रेक्षाध्यान प्रशिक्षण लिया। जिसके बाद साध्वीश्री राजीमती के सान्निध्य में होने वाले शिविर में भाग लेने मद्रास गया। वहां पंचदिवसीय शिविर में प्रशिक्षण लिया। इस प्रकार शिविरों का प्रशिक्षण मेरे जीवन का स्वर्णिम अवसर रहा। उसके बाद मैं नियमित प्रयोग घर में करता रहा।

गुरुदेव तुलसी का चातुर्मास दिल्ली में था। उस समय दसदिवसीय शिविर महरौली से दस किलोमीटर दूर भाटी आश्रम में था। मैंने उसमें भाग लिया। यह मेरा चतुर्थ शिविर था। प्रशिक्षक के रूप में वहां मुनिश्री किशनलालजी व स्वामी धर्मानन्दजी थे। उसी समय स्वामी धर्मानन्दजी की मातुश्री ने संथारा किया और शिविर का संचालन मुझे सौंप कर स्वामी धर्मानन्दजी मातुश्री के सान्निध्य में रहने लगे। मैं उस वक्त एक मास महरौली में गुरु सेवा में रहा। पहले के तीनों शिविर प्रेरणा के रहे और यह चौथा शिविर प्रशिक्षण में बदल गया।

शिविर की प्रेरणा साध्वीश्री यशोधराजी की रही। बच्चों और बहुओं को शिविर में तंडियारपेट भेजा। उसके बाद मुनिश्री धर्मचन्द्रजी 'पीयूष' की प्रेरणा रही और शिविर में हम दोनों ने भाग लिया। वर्ष 1996 में गुरुदेव श्री तुलसी का चातुर्मास लाडनू में था। उस वक्त त्रैमासिक शिविर में प्रशिक्षण प्राप्त किया। त्रैमासिक

शिविर में जो गुरु का प्रसाद मिला, उसी प्रसाद को शिविरार्थियों में बांटता रहता हूँ।

प्रश्न - 2. प्रेक्षाध्यान के किस क्षेत्र में आप विशेष साधना कर रहे हैं व क्यों?

उत्तर - 1993 के चातुर्मास से प्रेक्षाध्यान मेरा नित्य नियम बन गया। चार चरण का अभ्यास करता रहा। श्वास, प्रेक्षा और चैतन्य केन्द्रों पर ध्यान प्रारंभ किया। विशेष रूप से एकाग्रता बढ़ती रही। ज्योति केन्द्र पर शांति और आनंद का अनुभव करता रहता हूँ जिसे प्रयोग के द्वारा स्वयं जाना जा सकता है।

प्रश्न - 3. व्यक्तिगत स्तर पर प्रेक्षाध्यान से आपको क्या-क्या लाभ हुए हैं एवं परिवर्तन आए हैं?

उत्तर - मुझे हाइट्स हरनिया की समस्या थी। करीब 25-30 सालों तक बहुत हलाज कराया। टेलिस्कोप कई बार कराई गई। गोलियां, एलोपैथी, आयुर्वेदिक आदि, जिसने जो बताया, प्रयोग किया लेकिन लाभ नहीं मिला। गुडियातम का प्रथम शिविर मेरे लिए नया जीवन था। उस समय पांच दिन जब मैं बगैर दवाई के रहा तो आगे भी वह क्रम चलाता रहा।

उससे आज तक 90 प्रतिशत मैं अपने आपको पूर्ण स्वस्थ अनुभव करता हूँ, क्रोध भी कम हुआ। यह गुरु का प्रसाद ही था जो मुझे मिला और आज मुझे कहते हुए गर्व होता है कि जैसे-जैसे मेरा प्रयोग चलता रहता है, गुरु का प्रसाद अधिक से अधिक मिलता रहता है।

प्रश्न - 4. आपने प्रेक्षाध्यान के प्रयोगों का प्रशिक्षण किस रूप में दिया है?

उत्तर - शिविरों के माध्यम से शिविरार्थियों को प्रसाद वितरित करता रहता हूँ। जो शिविर में आते हैं और अपने जीवन को प्रयोगशाला बनाते हैं, उन्हें इस प्रसाद का लाभ

मिलता है। ऐसे कई उदाहरण हैं। हॉस्पिटलों से ऊबने वाले अनेक व्यक्तियों को इन प्रयोगों के द्वारा लाभ, चेन्नई प्रेक्षा प्रकोष्ठ से मिला है।

गुरु कृपा से दक्षिण में कई स्थानों पर प्रशिक्षण दिया है। विशेष रूप से चैन्नई, बेंगलौर, हैदराबाद, मदुरै आदि के स्कूलों में विद्यार्थियों को व अध्यापकों को प्रशिक्षण दिया है। लगभग सौ छोटे-बड़े शिविरों में डॉ. मोहनलालजी, स्वामी धर्मानन्दजी, डॉ. एस. के. जैन साहब व समणजी के साथ प्रयोग कराये हैं। सप्ताह में दो दिन चेन्नई में नियमित कक्षाएं चला रहा हूं। अभी तीन साल से विशेष शिविर प्राकृतिक हिल स्टेशनों पर लगा रहे हैं। इन शिविरों की अच्छी प्रतिक्रियाएं मिली हैं।

**प्रश्न - 5. प्रशिक्षण से किस वर्ग को सर्वाधिक लाभ पहुंचा है व क्यों ?**

उत्तर - सर्वाधिक लाभ विद्यार्थी वर्ग को मिला और शारीरिक रूप से अस्वस्थ वर्ग को भी इन प्रयोगों के द्वारा लाभ मिला है। प्रेक्षाध्यान का लाभ हर व्यक्ति हर वर्ग को प्राप्त हो सकता है। यह तो ऐसा खजाना है जिसे जितना प्रयास करेंगे, उतना मिलता जाएगा। इसका अन्त नहीं है। केवल नियमितता व अभ्यास की आवश्यकता है। वस्तुतः स्वयं से स्वयं को जानने का साधन है-प्रेक्षाध्यान।

**प्रश्न - 6. प्रेक्षाध्यान को और अधिक व्यापक बनाने के लिए आपकी दृष्टि में क्या समुचित कदम हो सकते हैं ?**

उत्तर - प्रेक्षाध्यान के अधिक से अधिक प्रशिक्षक तैयार हों, जो स्वयं साधना करने वाले हों। जो स्वयं करेगा, वही दूसरों को करा सकेगा। शिविरों का विवरण हर पत्रिका में हो। प्रचार का माध्यम अच्छा होगा तो इसकी व्यापकता बढ़ेगी। प्रत्येक सभा-संस्था के कार्यकर्ताओं को इसका ज्ञान हो तो इस प्रयोग पद्धति का ज्यादा विस्तार हो सकता है। महिलाओं के अभ्यास की भी आवश्यकता है।

**प्रश्न - 7. चिकित्सकीय परिप्रेक्ष्य में प्रेक्षाध्यान के प्रयोगों की उपादेयता के बारे में आपका क्या चिंतन है ?**

उत्तर - प्रेक्षाध्यान एक सर्वांगीण विकास पद्धति है। इससे शारीरिक, मानसिक व भावनात्मक बीमारियां दूर होती हैं। इसके साथ-साथ क्रोनिक बीमारियों से भी छुटकारा पाया जा सकता है। इस पद्धति में

आहार-विवेक, श्वास-विवेक, आसन-प्राणायाम व शरीर विज्ञान के द्वारा प्रशिक्षण दिया जाता है, जो बहुत प्रभावशाली होता है। संकल्प व नियमितता के द्वारा अनुप्रेक्षा, शरीर-प्रेक्षा व कायोत्सर्ग का प्रयोग किया जाए तो चिकित्सा अवश्यभावी है।

प्रेक्षाध्यान के अभ्यास से मेरा स्वास्थ्य ठीक हुआ है। मेरे ख्याल से हर प्रशिक्षक ऐसी घटनाओं से गुजरते हुए हैं। जहां तक मैं समझता हूं, सरवाइकल स्पोण्डे-लाइस, हृदय रोग, डायबिटीस, कैंसर, सायटिका आदि रोगों में प्रेक्षाध्यान पद्धति द्वारा लाभ मिल सकता है।

**प्रश्न - 9 प्रेक्षाध्यान को व्यापक बनाने के लिए आप क्या सुझाव देना चाहेंगे ?**

उत्तर - प्रेक्षाध्यान से युवकों को जोड़ने के लिए युग के साथ बदलते परिवेश में चलना होगा। आलस्य प्रधान जीवन में समय का अभाव है तथा फास्टफूड और तुरंत पाने की लालसा अधिक है। इसलिए युवकों को जोड़ने के लिए समय-प्रबंधन, स्वास्थ्य-प्रबंधन आदि नई तकनीकों को जोड़कर चलचित्र द्वारा बताया जाए तो नवयुवक जुड़ सकेंगे, ऐसा मेरा विश्वास है।

**प्रश्न - 10. नियमित रूप से प्रेक्षाध्यान से आप किस रूप में जुड़े हुए हैं ?**

उत्तर - तेरापंथ सभा चेन्नई के प्रेक्षा प्रकोष्ठ, प्रेक्षा फाउंडेशन में सहसंयोजक व जीवन विज्ञान के पत्राचार पाठ्यक्रम के विद्यार्थियों को प्रायोगिक पाठ्यक्रम के प्रशिक्षण का कार्य कर रहा हूं। साथ ही साथ प्रेक्षाध्यान की नियमित साधना करता हूं। इसके लिए सुबह का समय उपयुक्त होता है। समय-समय पर दिन में थोड़ा समय ध्यान के लिए मिल पाता है। जिस दिन ध्यान नहीं होता, उस रोज कुछ अटपटा-सा लगता है कि आज कुछ छूट गया है।

**प्रश्न 13. प्रेक्षाध्यान के अभ्यासी वर्ग को विशेष सुझाव ?**

उत्तर- अभ्यासी वर्ग स्वयं को प्रयोगशाला बनाकर स्वयं का निरीक्षण करता रहे तब ज्ञात होगा कि आज का दिन क्यों ऐसा निकला। स्वयं का निरीक्षण ही साधना का फल है।

# भलाई की ओर

प्रस्तुति - गीतांजलि राठौड़

“पर्यावरण के नुकसान से जो क्षति हो रही है, वह हाल के दशक के मानव समाज की कई उपलब्धियों को छोटा बना रही है।”

-बान की मून, (महासचिव संयुक्त राष्ट्र)

पर्यावरण रक्षा के लिए निम्न उपाय हम घर बैठे कर सकते हैं-

अपने घरों में दिन के समय बतियां न जलाएं अथवा कम से कम जलाएं। अगर किसी कमरे में अंधेरा रहता है तो खिड़की खोल दे, उससे रोशनी हो सकती है। पुराने बल्ब पर जमी धूल साफ कर देने से प्रकाश अधिक हो सकता है। अगर हम बिजली की कटौती करेंगे तो ज्यादा बिजली बनाने के लिए ज्यादा कोयला भी नहीं खर्च करना पड़ेगा, जिससे धरती का तापमान (Earth Temperature) भी संतुलित रहेगा।



पुनः चक्रीकरण (Recycling) करें अथवा Recycling में सहयोग करें, जैसे-घर के कचरे पर ध्यान दें कि इसमें क्या-क्या है। कांच, कागज, प्लास्टिक, धातु व अन्य ऐसा कचरा जो कबाड़ी वाले को दे सके, उसे दें क्योंकि इन सब का Recycling करके उसे पुनः काम में आने वाली वस्तुएं बनाई जाती है। देर से अपघटित होने वाला कचरा (उदाहरण के लिए-धातु की चीजें व प्लास्टिक) जमीन, पानी, हवा को बिगाड़ता रहता है इसलिए इन्हें कचरे में ना फेंके, बल्कि कबाड़ी को दे दे।

जब हम गाड़ियों का प्रयोग करें तो ईंधन प्रभावी कारें ही प्रयुक्त करें और दूसरों को भी ईंधन प्रभावी कारें चलाने के लिए प्रोत्साहित करें। अगर हमें पड़ोस में या पास ही जाना हो तो पैदल जाएं, अथवा साईकिल का प्रयोग करें। निजी वाहनों का उपयोग कम से कम करें ताकि पेट्रोल, ऑयल बर्बाद न हो और न ही ध्वनि-वायु प्रदूषण में बढ़ोतरी हो। रेडियो, टी.वी., म्यूजिक सिस्टम धीमा रखें, घर व पार्टी में शोर-शराबा न करें।



इस तरह की छोटी-सी पहल दुनिया का बहुत भला कर सकती है।

## प्रयोगधर्मा महाप्रज्ञ

# Preksha Meditation A Psycho-Somatic Healing Theraphy

Kiran, NJ, USA

I am an admirer of H.H. Acharya Shree Mahaprajnaji's theory and practices. His thoughts has a profound impact on my life. Infact my life takes a positive shapes through right attitude construction. Apart from this the influencial practices of preksha meditation has enhanced my physical and psychical health. I cure some physical issues by doing some meditation. I don't know if that was Preksha Meditation. I used the technique which I learned from the book named Sliva Method. I was told by the doctor that I had under active thyroid and needed to take one pill daily for rest of my life. So I started to programing my mind. I truly believe that our mind hold extreme power. All situations depends on how we think and believe. I started with imaginative thinking that bright

white light is going through my throat and washing away all the illness and problems. It is also curing and making me feel better everyday. I did this three time a day, morning, afternoon & evening before bed time. After one month I went to doctor and he told me to reduce my medication to half. I did not tell him any thing and continued my meditation. I went to doctor after 30 days again, this time he told me that I was perfectly fine and don't need to take any medication. I think we do have great power. It is up to us how we use it. I believe Preksha Meditation is a technique that can open new horizon of not simply in physical but more significantly in the spiritual world. I am grateful to our guru's whose pursuits helps us to grow hormonously irrespect of all impediments.

## शक्तिशाली पाथेय मिला

कमला देवी जीरावला, अहमदाबाद

जब से मैंने समझ पकड़ी, तब से श्रम, सादगी व स्वालंबन का सिद्धांत मेरे जीवन से जुड़ा रहा है। साठ वर्ष तक के जीवन में प्रायः कोई विशेष दवा लेने का कभी काम नहीं पड़ा। आस्था का कवच सदा साथ रहा। जब कभी कोई परेशानी आयी, आस्था के बल से उस परेशानी से मुक्ति पाई अचानक समय का ही कोई योग आया, मेरे दोनों हाथों में दर्द शुरू हो गया। दर्द की रफतार दिन-प्रतिदिन बढ़ती गयी और दैनिक व्यक्तिगत कार्यों में भी वर-निर्भरता आ गयी। स्वालंबन से चलती जिंदगी अचानक अतीत सी बनती नजर आयी। उपचार के क्रम में डॉक्टर, वैद्य के चक्कर लगाए। दवा, पथ्य,

परहेज जिसने जो बताया, किया। पर मर्ज बढ़ता ही गया ज्यों-ज्यों दवा की।

मंत्र का शक्तिशाली पाथेय लेकर मैं श्री डूंगरगढ़ के लाडनू गयी, वहां समणी रोहिणीप्रज्ञा से मंत्र का शुद्ध उच्चारण पूर्वक प्रयोग शुरू किया। अहमदाबाद आकर भी इस प्रयोग को जारी रखा। कुछ ही दिनों में सुधार की स्थिति सामने आने लगी। धीरे-धीरे उस प्रयोग बल से मैं पूर्णतया स्वस्थ हो गयी। आज भी मेरे स्वस्थ होने की आशा पर संदेह के बादल मंडराने लगे। असाह्य वेदना के कारण मैं अत्यन्त निराश हो चुकी थी।

शेषांश पृष्ठ 45 पर



## अनुभव के स्वर ...

जैन विश्वभारती विश्वविद्यालय के अहिंसा एवं शांति विभाग द्वारा आयोजित त्रिदिवसीय ( 17-19 फरवरी ) युवा अहिंसा प्रशिक्षण में संभागी विद्यार्थियों के अनुभव

### प्रेक्षाध्यान से आत्मा की शक्ति

इस शिविर में ध्यान, योग व अनुप्रेक्षा के जो प्रयोग हमें करवाए गए, उनसे शारीरिक व मानसिक शांति की अनुभूति हुई। यहां हमें यह जानने का अवसर मिला कि वास्तव में अहिंसा ही जीवन का मूल है जिसे ध्यान, योग व साधना से जीया जा सकता है। आत्म-शुद्धि का एक मात्र तरीका योग व प्रेक्षाध्यान है।

-परमेश्वर प्रजापत, लाडनूं

### व्यक्तित्व विकास के सूत्र

इस त्रिदिवसीय शिविर में व्यक्तित्व विकास के अनेक सूत्र मैंने सीखे। अहिंसा, स्वास्थ्य, साधना आदि विषयों पर ज्ञानवर्धक व्याख्यान सुनने का अवसर यहां मिला। कायोत्सर्ग के प्रयोग से मानसिक शांति का अनुभव हुआ तथा लगा कि अपने आपको देखने की शक्ति का विकास हो रहा है। अनुप्रेक्षा के अभ्यास से मन पर नियंत्रण की शक्ति का अभ्यास किया।

-अरविन्द सिंह राठौड़, चुरू

### हिंसा के संस्कार मिटे

तीन दिन के इस शिविर में हमें योग व ध्यान के विभिन्न प्रयोग करवाए गए जिनसे मेरी शारीरिक, मानसिक व भावनात्मक स्थिति पर बहुत सकारात्मक प्रभाव पड़ा। असीम शान्ति के साथ आत्मा के शुद्धिकरण के साधनों का ज्ञान हुआ। यौगिक क्रियाओं के अभ्यास से शारीरिक क्रियाओं में सुधार आया है। प्रेक्षाध्यान के विभिन्न प्रयोगों से किस प्रकार हिंसा के संस्कारों को मिटाकर भावनात्मक परिवर्तन जीवन में किया जा सकता है, इसकी जानकारी हमें इस शिविर में हुई। इन तीन दिनों में हमें बहुत कुछ सीखने को मिला।

-सिद्धार्थ कलाल, लाडनूं

### अविस्मरणीय अनुभव

सुबह-सुबह करवाए गए आसन और यौगिक क्रियाओं के अभ्यास से दिन भर ताजगी व स्फूर्ति का अनुभव होता रहा। कायोत्सर्ग के अभ्यास के दौरान मुझे अपने दाएं हाथ में विष्णु चक्र के समान एक अदृश्य चक्र घूमता हुआ अनुभव हुआ। यह मेरे लिए अविस्मरणीय अनुभव रहा। प्रेक्षाध्यान के प्रयोगों से मुझे जीवन शैली को सुधारने के अनुपम सूत्र मिले हैं। इस शिविर से हमें मानसिक व शारीरिक शक्ति की खुराक मिली है।

-सियाराम स्वामी, सालासर

### ताजगी का अनुभव

अहिंसा प्रशिक्षण शिविर में कायोत्सर्ग के प्रयोग से मन व मस्तिष्क को शांति की अनुभूति हुई। प्रातः काल में करवाए गए योग व आसन के अभ्यास ने पूरे दिन तरोताजा रखा। इस शिविर में अहिंसा के विविध पहलुओं की जानकारी मिली। बार-बार ऐसे शिविर में भाग लेना चाहूंगा।

-योगेश प्रजापत, सालासर

### हल्केपन का अभाव

इस शिविर के प्रायोगिक सत्र में कायोत्सर्ग का प्रयोग करवाया गया। इस प्रयोग से मन में असीम शान्ति का अनुभव हुआ। कायोत्सर्ग में शरीर के जिस भी अंग पर ध्यान केन्द्रित किया गया, उसका चित्र स्पष्ट दृष्टिगोचर हुआ। कायोत्सर्ग के प्रयोग से मैंने शरीर में बहुत ही हलकापन महसूस किया। मैं इसका प्रयोग निरन्तर करूंगा व अपने परिवारजनों व साथियों को भी इस पद्धति के अभ्यास के लिए प्रेरित करूंगा।

-बाबुलाल प्रजापत, सालासर

## प्रतिकूलता में अनुकूलता

त्रिदिवसीय अहिंसा प्रशिक्षण शिविर में प्राणायाम, योगासन व प्रेक्षाध्यान के प्रयोगों का अभ्यास हमें विभिन्न सत्रों में करवाया गया। इन प्रयोगों से हमने यह सीखा कि किस तरह से प्रत्येक समस्या व प्रतिकूल परिस्थिति को एक अवसर के रूप में लेकर हम जीवन निर्माण की दिशा में आगे बढ़ सकते हैं।

- माधुनाथ, नागौर

## शरीर की मजबूती

शिविर में विभिन्न यौगिक क्रियाओं व आसनों का अभ्यास करवाया जिसमें ताड़ासन के प्रयोग से मैं बहुत प्रभावित हुआ। इस आसन के प्रयोग से शरीर की नस-नस खुल जाती है तथा शरीर मजबूत, स्वस्थ व सुडौल बनता है। ध्यान व प्रशिक्षण का हर सत्र प्रभावशाली रहा। मैं बार-बार ऐसे शिविरों में भाग लेना चाहूंगा।

-पवन जांगिड़, कुचामन

## दिनचर्या में सुधार

अहिंसा, शांति व मूल्यों की संस्कृति के इस प्रशिक्षण शिविर में हमने बहुत कुछ सीखा व जाना। इस शिविर में करवाए गए प्राणायाम, योग व कायोत्सर्ग के प्रयोगों से अनुभव हुआ कि हमारी दिनचर्या में पर्याप्त सुधार हो सकता है। कुछ सूत्रों का अभ्यास मैं नियमित करूंगा।

-मनेश कंवर शेखावत, लाडनू

## बहुआयामी विकास का स्रोत

यह त्रिदिवसीय अहिंसा प्रशिक्षण शिविर मेरे लिए अत्यंत लाभदायक रहा। प्रेक्षाध्यान के प्रयोगों से मन की शांति मिली। इस प्रकार के प्रयोगों के अभ्यास से हम युवाओं का बहुआयामी विकास हो सकता है।

- सरिता चबराल, लाडनू

## स्वास्थ्य पर नियंत्रण

जब मैं इस शिविर में भाग लेने के लिए यहां आ रहा था तब मेरे मन में जिज्ञासा थी कि अहिंसा प्रशिक्षण शिविर में क्या करवाया जाएगा? किन्तु यहां तीन दिनों

में जो अहिंसा का सैद्धान्तिक व व्यावहारिक प्रशिक्षण लिया, उससे शांति व आनंद की अनुभूति हुई। ध्यान, योग के जो प्रयोग हमें करवाए गए, उनसे मन व स्वास्थ्य को स्वस्थ रखने में सहायता मिलेगी।

- विकास सैनी, लक्ष्मणगढ़

## आन्तरिक शक्ति का अनुभव

त्रिदिवसीय युवा अहिंसा प्रशिक्षण शिविर में करवाए गए कायोत्सर्ग व अनुप्रेक्षा के प्रयोग से हमारे अन्दर निहित शक्ति की अनुभूति हुई तथा धार्मिक व आध्यात्मिक शक्तियों का भी भान हुआ। अनुप्रेक्षा के प्रयोगों से स्वनियंत्रण का सूत्र सीखा।

-गजानन्द शर्मा, जसवंतगढ़

## अहिंसा का प्रशिक्षण लिया

इस प्रकार के प्रशिक्षण शिविर में मैंने पहली बार भाग लिया है। मेरे मन में बहुत जिज्ञासा थी कि अहिंसा का प्रशिक्षण कैसे दिया जा सकता है। पर जब इन तीन दिनों में योग, आसन, प्राणायाम और ध्यान के प्रयोग करवाए गए, उनसे लगा कि अहिंसा का प्रशिक्षण प्राप्त किया जा सकता है। प्रेक्षाध्यान के प्रयोगों से क्रोध पर नियंत्रण पा सकते हैं।

-सुनील गहलोत, लक्ष्मणगढ़

## श्वास की कला सीखी

प्राकृतिक सौन्दर्य से आपूरित इस परिसर में आकर हमें बहुत अच्छा लगा। कायोत्सर्ग का अभ्यास जब पहली बार किया तो लगा कि शरीर में कुछ नहीं है, एक भिन्न प्रकार की शांति की अनुभूति हुयी। प्राणायाम के प्रयोगों से लम्बे व गहरे श्वास की कला सीखी व इसका अभ्यास किया। तीन दिन के इस शिविर में अनेक प्रकार के लाभ मिले।

-बजरंग हुनकिया, नागौर

## स्फूर्ति की अनुभूति

अहिंसा व शांति के इस प्रशिक्षण शिविर से मुझे बहुत प्रेरणा मिली है। विभिन्न विद्वानों के व्याख्यानों से मुझे अनेक बातें सीखने को मिली है। शिविर में करवाए

गए प्रेक्षाध्यान, योग, कायोत्सर्ग व प्राणायाम के अभ्यास से शांति व स्फूर्ति की अनुभूति हुई है।

-मनोज राठौड़, डाबड़ी

## तनाव में कमी

इस त्रिदिवसीय युवा अहिंसा प्रशिक्षण में मुझे अपने व्यक्तित्व की पहचान हुई। कायोत्सर्ग के प्रयोग में शरीर के विभिन्न अंगों का शिथिलीकरण किया, उससे मानसिक तनाव कम हुआ व शान्ति की अनुभूति हुई। इससे मनोविकार कम हुए व शरीर की स्वस्थता में भी वृद्धि हुई।

प्रेमचंद चौधरी, नागौर

## अहिंसा के मूल्य को समझा

इस शिविर के अनुभव अत्यन्त प्रेरणादायी रहे। अब तक जिस अहिंसा के मूल्य को हमने धर्मग्रंथों में सुना था, उसकी गहन जानकारी इस शिविर में प्राप्त हुई तथा यह भी पता चला कि इस शाश्वत मूल्य का प्रशिक्षण व्यक्ति प्रेक्षाध्यान के प्रयोगों के द्वारा ले सकता है।

-अजयसिंह, चूरू

## शांति का अनुभव

कायोत्सर्ग के प्रयोग से एक अलग प्रकार की शांति व आनन्द की अनुभूति हुई। जैन विश्वभारती के प्राकृतिक सौन्दर्य से परिपूर्ण वातावरण में आकर और ध्यान, आसन, योग का अभ्यास कर अच्छा लगा। इस शिविर में दिए गए प्रशिक्षण से हमें अनेक प्रकार के लाभ प्राप्त हुए।

-राजन व्यास, नागौर

## जीवनोपयोगी प्रशिक्षण

इस त्रिदिवसीय अहिंसा प्रशिक्षण शिविर में अहिंसा का जो सैद्धान्तिक और प्रायोगिक प्रशिक्षण मुझे मिला, उससे मैंने अपने जीवन में बहुत कुछ सीखा है। ध्यान और योग का अभ्यास भी मुझे बहुत अच्छा लगा।

-मनीराम गोदारा, नोखा

## जीवनोपयोगी प्रशिक्षण

जैन विश्वभारती विश्वविद्यालय द्वारा आयोजित युवा अहिंसा प्रशिक्षण शिविर में भाग लेकर मैं स्वयं को

गौरवान्वित महसूस कर रहा। यहां व्यक्तित्व विकास संबंधी एवं जीवनोपयोगी अनेक बातें सीखने को मिली। अहिंसा के विविध पहलुओं की जानकारी के साथ मन पर नियंत्रण रखने के अनेक प्रयोग करवाए गए। प्रेक्षाध्यान के अभ्यास से बहुत आनंद की अनुभूति हुयी।

- दिग्विजय सिंह राठौड़, चुरू

## अहिंसा का व्यवहार सीखा

शिविर का संभागी बनकर मुझे बहुत गौरव की अनुभूति हुई। मैंने यहां आकर सीखा कि किस तरह से हम अहिंसा को अपने जीवन व्यवहार में उतार सकते हैं।

-जितेन्द्र चौधरी, नोखा

## अनुशासन की मिली सीख

अहिंसा प्रशिक्षण शिविर के इन तीनों दिनों में अहिंसा और अनुशासन का अभिनव प्रशिक्षण हमें मिला। विभिन्न सत्रों में अनेक ज्ञानवर्धक व जीवनोपयोगी बातें हमें सीखने को मिली। शिविर में करवाए गए विभिन्न प्रयोगों के अभ्यास से मैंने अपनी दिनचर्या में परिवर्तन महसूस किया है।

-मनोज कुमार, चूरू

## ज्ञानवर्धक प्रशिक्षण

जैन विश्वभारती विश्वविद्यालय के अहिंसा एवं शांति विभाग के द्वारा आयोजित इस त्रिदिवसीय अहिंसा प्रशिक्षण शिविर में अनेक ज्ञानवर्धक बातें सीखने को मिली। मैं स्वयं को गौरवान्वित महसूस करता हूं कि मुझे शांतिपूर्ण जीवन व समाज के सूत्र यहां मिले हैं। मैं आयोजकों को इस आयोजन के लिए धन्यवाद देता हूं।

-ललित कुमार, चूरू

## हल्केपन का अनुभव

अहिंसा प्रशिक्षण का यह बहुआयामी शिविर जीवन के लिए विशेष खुराक बनी है। योग करने से शरीर में हल्केपन का अनुभव हुआ।

-रामकुमार, नागौर

## प्रेम व मैत्री का व्यवहार

इस त्रिदिवसीय अहिंसा प्रशिक्षण शिविर में भाग लेकर बहुत ही अच्छा लगा। इस शिविर में अलग-

प्रेक्षाध्यान : अप्रैल- 2012

अलग स्थानों से लगभग 70 जनों ने भाग लिया। सबके साथ आपसी प्रेम व सद्भाव से हम रहे जिससे एक-दूसरे को जानने का अच्छा अवसर मिला। शिविर में दिए गए सैद्धान्तिक व प्रायोगिक प्रशिक्षण से अनेक बातें सीखने को मिली। इस प्रशिक्षण से प्राप्त श्वास प्रेक्षा, कायोत्सर्ग जैसे सूत्रों को आगे भी करता रहूंगा।

-मुस्ताख खान, चूरु

### लाभदायक प्रशिक्षण

इस शिविर में बहुत कुछ सीखने को मिला। योग का अभ्यास करके बहुत अच्छा लगा। विभिन्न विद्वानों के व्याख्यान से अनेक जीवनोपयोगी सूत्र सीखे।

-भवानी शर्मा, जसवंतगढ़

### जीवन निर्माण की दिशा मिली

अहिंसा प्रशिक्षण शिविर में व्यक्तित्व-विकास व जीवन निर्माण की अनेक उपयोगी बातें सीखी। योग, ध्यान व साधना तथा मन पर नियंत्रण के अनेक प्रयोग भी यहां करवाए गए। इस प्रशिक्षण से जीवन को एक प्रयोगशाला बना सकूंगा।

-मुकेश वर्मा, चूरु

### Amazing Kayotsarg

The practice of 'Kayotsarga' which is initial aspect of Preksha Meditation is amazing. It really helped to bring the experiences of soul. Also it has reduced the frequency of anger within me. Thus, making me more conscious towards others feelings.

- Anushri Bafna, Ladnun

### जीवन जीने का नया तरीका सीखा

जब मैं पहली बार प्रेक्षाध्यान योग केन्द्र से जुड़ी तब प्रारंभ में तो मुझे कई दिन तक प्रार्थना, मंगल भावना, ध्यान, अनुप्रेक्षा आदि कुछ भी समझ में नहीं आया। फिर धीरे-धीरे पारसमल दूगड़ द्वारा करवाये जाने वाले प्रेक्षाध्यान के प्रयोग समझ में आने लगे और इस प्रयोग पद्धति के अभ्यास से आनंद भी आने लगा। प्रेक्षाध्यान के नियमित अभ्यास से मुझे कई तरह के लाभ हुए हैं। नियमित ध्यान का अभ्यास करने से पूरे शरीर में हल्केपन का अनुभव होता है। एसिडिटी की समस्या ध्यान के नियमित अभ्यास व खाना खाने के बाद नियमित दस मिनट वज्रासन में बैठने से दूर हो गयी। प्राणायाम और दीर्घश्वास प्रेक्षा के अभ्यास से तनाव की समस्या का भी समाधान हुआ है। सकारात्मक भावों का स्तर बढ़ा है तथा आसन व योग के अभ्यास से सक्रियता बढ़ गयी है। वस्तुतः प्रेक्षाध्यान से मुझे जीवन जीने का नया तरीका मिला है।

-जसवंती बैन पटेल, मुंबई

### स्वभाव में भाषा परिवर्तन

मैं पिछले दस साल से प्रेक्षाध्यान का नियमित अभ्यास कर रही हूँ। प्रेक्षाध्यान के अभ्यास से पूर्व मैं अनेक बीमारियों से ग्रस्त थी। सर्दी, सरदर्द, पीठ दर्द, पैर दर्द, कान में आवाज आना, एड़ी में दर्द, मोटापा, मानसिक, भावनात्मक तनाव आदि समस्याओं से मैं परेशान थी। प्रेक्षाध्यान के विभिन्न प्रयोग यथा-नमस्कार मंत्र, जप, ध्वनि-प्रयोग, प्राणायाम, ध्यान एवं मुद्राओं के नियमित अभ्यास से मुझे कई बीमारियों से छुटकारा मिला है। शरीर में हल्कापन आया है। दीर्घश्वास प्रेक्षा के अभ्यास से कार्य क्षमता में विकास हुआ है। अभय की अनुप्रेक्षा के नियमित प्रयोग से डर की समस्या काफी हद तक कम हो गयी है। भोजन के बाद वज्रासन के प्रयोग से पाचनतंत्र की स्वस्थता काफी बढ़ी है। प्रेक्षाध्यान के नियमित अभ्यास से मेरे स्वभाव में बहुत परिवर्तन आया है।

-स्मिता राजाराम, मुंबई

मानव तरु में रहा अभेद, जुड़ा परस्पर अति संवेद।

जीता मानव तरु के साथ, तरु ने भी फैलाया हाथ।।

मानव करता तरु से प्यार, तरु उसका जीवन आधार।

बोधि उदय में सुतरु निमित्त, निर्मल लेश्या, निर्मल चित्त।।

तुलसी अध्यात्म नीडम में शासन गौरव मुनिश्री धनंजय कुमार जी के सांख्यिक एवं एस. के. जैन एवं श्रीमती संतोष रानी जैन के निर्देशन में आयोजित त्रिदिवसीय प्रेक्षाध्यान शिविर के संभागियों के अनुभव-

## जीवन में परिवर्तन आया

जैन विश्व भारती के सुरम्य वातावरण में पहुंचते ही मन में अत्यधिक शांति व प्रसन्नता का अनुभव हुआ। इस शिविर के विभिन्न प्रशिक्षण सत्रों में अनेक ज्ञानवर्धक चीजें सीखने को मिली। ध्यान, योग, आसन व प्राणायाम की जो शिक्षा मिली, उससे जीवन में काफी परिवर्तन आया है। मन प्रसन्न व शांत रहने लगा है। जीवन को सुंदर व उपयोगी बनाने की दिशा के कई विशेष सूत्र प्राप्त हुए हैं। चिंतन में सकारात्मक स्तर व पवित्रता भी बढ़ने लगी है। आहार विज्ञान का जो प्रशिक्षण दिया गया, उससे अनेक बीमारियों के बारे में पता चला व उसके निराकरण में योग व ध्यान की भूमिका का भी अनुभव हुआ। शिविर के दौरान ध्यान करते समय कई बार झटके महसूस हुए, कई बार लगा कि शरीर खींच रहा है, कई बार लगा कि हाथ हवा में उठ गया है। प्रेक्षाध्यान के अभ्यास से नए अनुभव हुए।

-इन्द्रा जैन, जयपुर

## ध्यान का पहला अनुभव

जीवन में ध्यान का यह प्रथम अवसर रहा। सब कुछ नया होने के कारण अद्भुत व अकल्पनीय अनुभव रहा। इस शिविर में बहुत कुछ सीखा है। प्रार्थना है कि जो कुछ भी सीखा, उसका कुछ अंश जीवन व्यवहार में भी सदैव परिलक्षित हों। प्रेक्षाध्यान व जीवन विज्ञान का अविस्मरणीय अनुभव हुआ।

-सुभाष चन्द्र गुप्ता, भरतपुर

## स्वस्थता का सूत्र : प्रेक्षाध्यान

प्रेक्षाध्यान की ध्यान पद्धति अत्यंत लाभकारी एवं उपयोगी है। योग के नियमित अभ्यास से शरीर स्वस्थ व बलवान बनता है। मैंने यह अनुभव किया है कि ध्यान व योग दोनों के नियमित अभ्यास से मनुष्य प्रत्येक उम्र में स्वस्थ व प्रसन्न रह सकता है।

-प्रकाशचन्द्र जैन, जयपुर

## उपयोगी रहा प्रशिक्षण शिविर

मैं यहां पहले दिन आया तो यहां का शांत व सुंदर वातावरण देखकर मैं बहुत प्रसन्न हुआ। मेरा मन यहां से बहुत कुछ सीखने की ओर प्रेरित हो गया। इस प्रेक्षाध्यान शिविर में मैंने अनेक चीजें सीखी व शिविर की नियमित दिनचर्या से भी अनेक बातों का ज्ञान हुआ। ध्यान की प्रक्रिया और उसके लाभ को भी विधिवत् जाना। कायोत्सर्ग के अभ्यास से शरीर में हल्केपन का अनुभव हुआ। अनुप्रेक्षा के प्रयोग से आनंद की अनुभूति हुई।

-भरत चांडक, बीकानेर

## मौन का किया अभ्यास

पहले मेरा मन इस शिविर में भाग लेने का नहीं था, किन्तु जब मैं शिविर के पहले दिन आया और पूरे दिन में आधे से ज्यादा समय जब मैं मौन की अवस्था में रहा तो मेरा बहुत मन लगा। मौन के व्यवहार ने मुझे शिविर में जोड़ दिया। जीवन जीने का सही तरीका सीखने के लिए व उसे नियमित रखने के लिए ध्यान व अनुप्रेक्षा का अभ्यास आवश्यक है। योगासन के सत्र में घुटनों के संबंध में दो-तीन विशेष आसनों का अभ्यास करवाया गया जिससे घुटनों के दर्द में कमी आई है और शक्ति का अनुभव हुआ है। श्वास-प्रेक्षा व अनुप्रेक्षा के प्रयोगों से किस प्रकार शरीर में ऊर्जा की प्राप्ति की जा सकती? इसकी जानकारी मिली। जल चिकित्सा व प्राकृतिक चिकित्सा के बारे में काफी कुछ सीखने को मिला। प्रेक्षाध्यान के विविध प्रयोगों के अभ्यास से असीम शांति का अनुभव प्रत्येक गतिविधि में होने लगा। मुझे इस शिविर में करवाए गए प्रयोगों का अभ्यास करने के बाद यह अनुभव हुआ कि मैं प्रेक्षाध्यान से अभिन्न रूप से जुड़ गया हूं और मुझे इसी दिशा में आगे बढ़ना है

-निर्मल कुमार जैन, नई दिल्ली

## अनेक समस्याओं का समाधान

ध्यान के सत्र में अलग प्रकार की अनुभूति हुई। यदि ध्यान के प्रयोग नियमित रूप से हमारी दिनचर्या में जुड़ जाएं तो निश्चित रूप से हमारी मानसिक, शारीरिक व भावनात्मक समस्याओं का समाधान हो सकता है।

- लालचंद नौलखा, भीलवाड़ा

## सुख प्राप्ति का साधन : प्रेक्षाध्यान

प्रत्येक व्यक्ति सुख चाहता है, दुःख कोई भी नहीं चाहता। प्रेक्षाध्यान सुख प्राप्ति का अचूक साधन है। प्रेक्षाध्यान के शिविर में भाग लेने का यह मेरा पहला अनुभव है। ध्यान के अभ्यास से मैं जागरूकता से जीवन यापन करना सीख गया हूँ। यद्यपि आसन प्राणायाम का प्रयोग तो मैंने पहले भी किया है तथापि इस बार जो प्रशिक्षण मिला, उससे गहन जानकारी

मिली। मैंने यह अनुभव किया है कि जो भी व्यक्ति अपनी पारिवारिक व घरेलू समस्याओं के कारण तनाव व क्लेश से ग्रसित होते हैं, उन्हें सपरिवार प्रेक्षाध्यान के प्रयोग करने चाहिए। -महावीर प्रसाद जैन, हिसार

## नई प्रेरणा का संचार

इस प्रेक्षाध्यान के शिविर में ध्यान, कायोत्सर्ग, शरीर विज्ञान व यौगिक क्रियाओं आदि के संबंध में नयी जानकारी मिली। इससे पहले भी मैंने प्रेक्षाध्यान के शिविरों में भाग लिया है। इस बार पूर्व में सीखे गए प्रेक्षाध्यान के प्रयोगों की पुनरावृत्ति का अभ्यास हुआ व साथ-साथ नई प्रेरणा व उत्साह का संचार हुआ। मैं यह कामना करता हूँ कि भविष्य में भी बार-बार ऐसे जीवनोपयोगी प्रयोगों के प्रशिक्षण से लाभान्वित होते रहेंगे व साधना के मार्ग पर ओर आगे बढ़ते जायेंगे। -जीवनमल बरमेचा, जयपुर

## प्रेक्षाध्यान जीवन शैली का अंग बने - मुनि धनंजय कुमारजी

“आदमी दूसरों को ज्यादा देखता है, स्वयं को कम देखता है। पर-दर्शन की इस मनोवृत्ति ने अनेक समस्याओं को जन्म दिया है। प्रेक्षाध्यान अपने आपको देखने का प्रयोग है। जिसने अपने आपको देखना सीख लिया, उसने सुख और शांति का रहस्य सूत्र उपलब्ध कर लिया।” ये विचार “शासनगौरव” मुनि श्री धनंजय कुमार ने अष्टदिवसीय प्रेक्षाध्यान शिविर के समापन समारोह में व्यक्त किये। इस शिविर का आयोजन प्रेक्षा फाउण्डेशन, जैन विश्व भारती द्वारा 11-18 मार्च तुलसी अध्यात्म नीडम् में किया गया। मुनिश्री ने प्रेक्षाध्यान को जीवनशैली का अंग बनाने की प्रेरणा देते हुए कहा-“प्रेक्षाध्यान का प्रयोग करने वाला मानसिक और भावनात्मक तनावों से मुक्त रह सकता है।”

इस शिविर में देश के विभिन्न प्रांतों से आए 21 प्रतिभागियों ने बड़े उत्साह के साथ भाग लिया। शिविर में

समणीश्री शुभप्रज्ञा, वरिष्ठ प्रेक्षा-प्रशिक्षक श्री एस. के. जैन, श्रीमती संतोष जैन, नियमित साधक श्री जीतमल गुलगुलिया, श्री मदनलाल फुलफगर, श्री मनीष गोयल आदि ने प्रेक्षाध्यान, शरीर-विज्ञान, कायोत्सर्ग व आसन-प्राणायाम आदि का प्रशिक्षण दिया। शिविर में 15 वर्ष से कम आयु के 3 बालकों ने भी पूरे 8 दिन लगातार सभी कक्षाओं में अपनी उपस्थिति दर्ज कराई। समापन के अवसर पर सभी शिविरार्थियों ने अपने अनुभव व्यक्त करते हुए इसे जीवन के लिए बहुत उपयोगी माना। शिविरार्थियों ने इस प्रयोग को निरन्तर जारी रखने तथा भविष्य में पुनः शिविर में भाग लेने का संकल्प व्यक्त किया। उल्लेखनीय है-इस शिविर संयोजन में आर्थिक सौजन्य श्री इन्द्रचन्द्र सोहनलाल सेखाणी (बीदासर) जयपुर का था। शिविर की व्यवस्थाओं के संपादन में रोहित दुगड़ की सक्रिय भूमिका रही।

दुनिया उसे चाहती है जो, दुनिया का भला करता है।

दुनिया उसे नहीं चाहती जो मात्र अपना स्वार्थ साधने का प्रयास करता है।।

-आचार्य महाश्रमण

प्रेक्षाध्यान : अप्रैल- 2012

### स्वस्थता का

साधन :

### प्रेक्षाध्यान

अम्बापुर। स्थानीय माध्यमिक विद्यालय के विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए प्रेक्षा प्रशिक्षक श्री शंभुदयाल टाक ने कहा कि मानव शरीर पांच तत्वों से मिलकर बना है। शरीर की स्वस्थता के लिए आसन, प्राणायाम, यौगिक क्रियाएं, कायोत्सर्ग, अनुप्रेक्षा आदि के प्रयोग लाभदायी हो सकते हैं। शरीर की हड्डियों, मांसपेशियों व भीतरी अवयवों को आसनों व यौगिक क्रियाओं के अभ्यास द्वारा स्वस्थ रखा जा सकता है। प्राणायाम के प्रयोग से शरीर में ऑक्सीजन की पूर्ति हो जाती है। कायोत्सर्ग से तनावमुक्ति होती है व अनुप्रेक्षा के प्रयोग बुरी आदतों के परिष्कार में सहायक बनते हैं। शंभुदयाल टाक ने विद्यार्थियों को आसन, प्राणायाम व प्रेक्षाध्यान के विभिन्न प्रयोगों का अभ्यास करवाया। इस अवसर पर शाला के प्राचार्य छीनूभाई पटेल ने प्रेक्षाध्यान अकादमी का आभार प्रकट किया

प्रेषक- अरविन्द दूगड़

### प्रेक्षाध्यान केन्द्र का उद्घाटन

मुंबई। कांदिवली में विशेष रूप से महिलाओं के लिए निःशुल्क प्रेक्षाध्यान केन्द्र का उद्घाटन अनेक गणमान्य लोगों की उपस्थिति में हुआ। कार्यक्रम का शुभारम्भ ज्योत्सना बैन, विमला बैन व लक्ष्मी बैन ने प्रेक्षा गीत के द्वारा किया। ज्ञातव्य है कि कांदिवली में प्रेक्षाध्यान का केन्द्र पिछले पन्द्रह वर्ष से पारसमल दूगड़ व उनकी धर्मपत्नी श्रीमती विमला दूगड़ के निर्देशन में चल रहा है। इस महिला प्रशिक्षण केन्द्र का शुभारम्भ श्रीमती विमला दूगड़ ने मंगल भावना व नमस्कार मुद्राओं के प्रयोग के साथ किया। इस अवसर पर आचार्य महाश्रमण और साध्वी प्रमुखाश्री के संदेश भी प्राप्त हुए जिनका वाचन महेन्द्र कोठारी व रमेश दूगड़ ने किया। प्रेक्षाध्यान के संबंध में अनेक लोगों ने अपने अनुभवों की प्रस्तुति दी। कार्यक्रम का कुशल संचालन पारसमल दूगड़ ने किया। कार्यक्रम की संपूर्ण संयोजना में महेन्द्र नारीचाणिया, रजनी बेन, राजुल शाह, हर्षद वोरा, भरत शाह, उपेन शाह, अशोक शाह, उषा शाह, देवेन्द्र पामेचा, विमला पटेल आदि कार्यकर्ताओं का सहयोग रहा।

प्रेषक-प्रेक्षाध्यान योग साधना केन्द्र

### विद्यार्थियों के बीच प्रेक्षाध्यान

हिसार। अहिंसा प्रशिक्षण केन्द्र हांसी के तत्वावधान में राष्ट्रीय अणुव्रत शिक्षक संसद की प्रेरणा से मुनि विनय कुमार “आलोक” के सान्निध्य में हिसार के विभिन्न स्कूलों में अहिंसा प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित हुआ। जैन गल्स सीनियर सैकेण्डरी स्कूल, सी. ए. वी. सीनियर सैकेण्डरी स्कूल, हिसार हाई स्कूल, मार्डन आर्य स्कूल, सन्त सीनियर सैकेण्डरी स्कूल आदि संस्थानों में मुनिश्री विनय कुमार आलोक का प्रवचन हुआ। इनमें नशामुक्ति, भ्रूण हत्या निषेध के संकल्प दिलाए गये।

कार्यक्रम में अहिंसा प्रशिक्षक अवधेश कुमार ने प्रार्थना सभा में जीवन विज्ञान एवं अहिंसा प्रशिक्षण से संबंधित विभिन्न प्रयोग करवाये व इससे होने वाले लाभों से अवगत कराया। इसी क्रम में सेन्ट्रल जेल हिसार के कैदियों को प्रेक्षाध्यान का अभ्यास करवाया। मुनिश्री ने कैदियों को संकल्प पूर्वक हिंसा नहीं करने, चोरी नहीं करने और गुस्सा नहीं करने का संदेश दिया। इस कार्यक्रम में डिप्टी जेल सुपरिटेन्ड श्री कुलदीप कुमार एवं अन्य कार्यकर्ता भी उपस्थित थे। विद्यालय के प्राचार्य विमलजी वत्रा, कान्हा चेरवाल, नरेन्द्र वाष्णोय, सुषमाजी एवं घनश्याम जी का सराहनीय सहयोग रहा।

प्रेषक-अवधेश कुमार

## स्मृति विकास हेतु प्रेक्षा-प्रयोग

मलकापुर। नूतन कनिष्ठ महाविद्यालय में डॉ. नंदकुमार नाहर व डॉ. सुनीला नाहर के निर्देशन में लगभग 400 विद्यार्थियों को प्रेक्षाध्यान व जीवन विज्ञान के विभिन्न प्रयोगों का प्रशिक्षण दिया। डॉ. नाहर ने विद्यार्थियों को मंगलभावना का प्रयोग करवाया तथा समपादासन, ताड़ासन, कोणासन, पादहस्तासन आदि आसनों का अभ्यास करवाकर उनके लाभ बताए। श्रीमती नाहर ने संकल्प शक्ति एवं स्मृति विकास के लिए महाप्राण ध्वनि के साथ-साथ ज्ञान केन्द्र पर पीले रंग का, ज्योति केन्द्र पर सफेद रंग का ध्यान विभिन्न मंत्रों के साथ करवाया। इस अवसर पर आचार्य महाश्रमण के नशामुक्ति अभियान की जानकारी विद्यार्थियों को देते हुए उनको नशामुक्ति के संकल्प भी करवाए गए।

प्रेषक-नंदकुमार नाहर

## मुंबई के पुलिस स्टेशनों में प्रेक्षा कार्यशाला

मुंबई। आचार्य महाश्रमण अमृत महोत्सव के उपलक्ष में मुंबई के विभिन्न पुलिस स्टेशनों में सुराणा हॉस्पिटल की ओर से नि: शुल्क चिकित्सा परामर्श शिविर तथा प्रेक्षाध्यान केन्द्र कांदिवली की ओर से “प्रेक्षाध्यान द्वारा तनाव प्रबन्धन” विषय पर कार्यशाला का आयोजन किया जा रहा है। इसी शृंखला में कस्तूरबा पुलिस स्टेशन बोरीवली (इस्ट), बोरीवली पुलिस स्टेशन (वेस्ट) तथा गोरेगांव पुलिस स्टेशन में प्रेक्षाध्यान कार्यशाला आयोजित की गयी। प्रेक्षा प्रशिक्षक श्री पारसमल दूगड़ ने तनाव विषयक विस्तृत चर्चा करते हुए तनाव के प्रकारों और कारणों की व्याख्या की तथा तनावमुक्ति के साधन के रूप में प्रेक्षाध्यान की उपादेयता को रेखांकित किया। श्री दूगड़ ने पुलिसकर्मियों को प्रेक्षाध्यान की प्रयोग पद्धति का परिचय देते हुए कहा कि प्रेक्षाध्यान तनाव मुक्ति व शांति की अनुभूति की एक सबल व वैज्ञानिक प्रक्रिया है। प्रेक्षाध्यान के प्रयोगों के नियमित अभ्यास से व्यक्ति शांति व आनन्द का जीवन जी सकता है। श्री पारसमल दूगड़ ने इन कार्यशालाओं में कायोत्सर्ग, ध्यान के चार चरण, विभिन्न मुद्रा, ध्वनि, श्वास प्रेक्षा आदि के प्रयोग पुलिसकर्मियों को करवाए। इन कार्यशालाओं में लगभग पचास से सत्तर पुलिस कर्मियों ने प्रेक्षाध्यान का प्रशिक्षण लिया। सीनियर इन्सपेक्टर श्री राजेन्द्र ठाकुर, श्री भगवान पी. चाटे., अरुण सुर्वे ने इस कार्यशाला के आयोजन के लिए धन्यवाद ज्ञापित किया।

प्रेषक-प्रेक्षाध्यान योग साधना केन्द्र, कांदिवली

## नाभिकीय परमाणु सम्मिश्रण केन्द्र में अणुव्रत, प्रेक्षाध्यान

सिकन्दराबाद। अणुव्रत महासमिति, दिल्ली की कार्यकारिणी सदस्या, श्रीमती निर्मला बैद ने नाभिकीय परमाणु सम्मिश्रण केन्द्र में अधिकारियों व जवानों के मध्य अणुव्रत व प्रेक्षाध्यान के प्रयोग करवाये। प्रेक्षाध्यान की विस्तृत जानकारी देते हुए इससे होने वाले लाभ के बारे में जानकारी दी। श्रीमती बैद ने देश-विदेशों में चल रहे प्रेक्षाध्यान कार्यक्रमों की जानकारी देते हुए तनावमुक्त स्वस्थ जीवन शैली के गुर बताये व आंतरिक व बाह्य व्यक्तित्व की व्याख्या की। सबको नशामुक्त जीवन जीने का संकल्प, ध्यान, प्राणायाम, ध्वनि व मुद्रा के प्रयोग भी करवाए गए। लायब्रेरी में रखने के लिये अणुव्रत व प्रेक्षाध्यान का साहित्य व पर्यावरण, नशामुक्ति के स्टीकर कमाण्डर साहब को हनुमान-जिनेन्द्र बैद की तरफ से भेंट किए गए। कमाण्डर साहब, असिसटेन्ट कमाण्डर, इन्सपेक्टर एच. के. राँय ने कार्यक्रम व प्रयोगों सोत्साह भाग लिया। NFC की तरफ से मोमेन्टो निर्मला बैद को दिया गया।

प्रेषक-निर्मला बैद

प्रेक्षाध्यान : अप्रैल- 2012



## प्रेक्षाध्यान व परामनोविज्ञान संगोष्ठी

लाइन्। जैन विश्वभारती विश्व विद्यालय के जीवन विज्ञान, प्रेक्षाध्यान एवं योग विभाग द्वारा प्रेक्षाध्यान व परामनोविज्ञान पर तीन दिवसीय राष्ट्रीय संगोष्ठी का आयोजन हुआ। उद्घाटन सत्र में विश्वविद्यालय की कुलपति समणी चारित्रप्रज्ञा, प्रो. मुनि महेन्द्र कुमार, मुख्य अतिथि महाराजा गंगासिंह विश्वविद्यालय बीकानेर के कुलपति प्रो. गंगाराम जाखड़, विशिष्ट अतिथि मानव चेतना केन्द्र के निदेशक स्वामी अनंत भारती तथा मुख्य वक्ता के रूप में गुरुकुल कांगड़ी विश्व विद्यालय के प्रो. ईश्वर भारद्वाज, संगोष्ठी के निदेशक प्रो. जे. पी. एन. मिश्रा तथा देश के विभिन्न भागों से पधारे प्रतिभागी मौजूद थे।

प्रो. मुनिश्री महेन्द्र कुमार ने कहा कि शिक्षा का क्षेत्र विज्ञान तथा तकनीकी तक ही सीमित नहीं रहना चाहिए बल्कि उसे परामनोविज्ञान तक बढ़ना चाहिए जिससे मानव की समस्याओं का वास्तविक समाधान खोजा जा सके। जैन आगमों में परामनोविज्ञान का विस्तृत विवरण मिलता है।

प्रो. ईश्वर भारद्वाज ने बताया कि परामनोविज्ञान आज की आवश्यकता है। भारत की अपेक्षा विदेशों में इस विषय पर अधिक कार्य हो रहा है।

स्वामी अनंत भारती ने कहा कि वर्तमान में प्राप्त ज्ञान से केवल चेतना तक पहुंचा जा सकता है। उन्होंने सांख्य दर्शन पर प्रकाश डालते हुए बताया कि इन्द्रियातीत ज्ञान प्राप्ति का प्रमुख साधन, योग साधना है। महर्षि पतंजलि विश्व के सर्वश्रेष्ठ वैज्ञानिक थे।

प्रो. गंगाराम जाखड़ ने आयोजन तथा आयोजकों की प्रशंसा करते हुए कहा कि विज्ञान को दर्शन तथा अध्यात्म से जोड़ने का यह एक अच्छा प्रयास है।

कुलपति समणी चारित्रप्रज्ञा ने कहा कि व्यक्ति इन्द्रिय ज्ञान में इतना उलझ गया है कि मन तथा बुद्धि तक ही सीमित हो गया है। इससे आगे जा ही नहीं पा रहा। जो आत्मा हमारे अन्दर है, उसे समझ ही नहीं पा रहे। हमें इन्द्रियज्ञान से आत्म साक्षात्कार तक जाना है। अध्यात्म ही वह ताकत है जिससे सूक्ष्मतम तत्त्वों को जाना जा सकता है।

विभिन्न प्रायोगिक सत्रों में प्रेक्षाध्यान के विविध आयामों की चर्चा व प्रयोग किए गए। कार्यक्रम में अन्त में सहायक आचार्य प्रद्युम्नसिंह ने अतिथियों का आभार ज्ञापन किया, संचालन डॉ. वंदना कुंडलिया ने किया।

---

## विक्रम विश्वविद्यालय में प्रेक्षा प्रशिक्षण

उज्जैन। आचार्य महाश्रमण के 50वें जन्म उत्सव के रूप में आयोजित अमृत महोत्सव के दौरान जैन विश्व भारती विश्वविद्यालय द्वारा आयोजित व्याख्यान शृंखला में डॉ. समणी सत्यप्रज्ञा व समणी रोहिणीप्रज्ञा ने विक्रम विश्वविद्यालय, उज्जैन में 'प्रेक्षाध्यान द्वारा सुखी जीवन विषय' पर सैद्धान्तिक व प्रायोगिक प्रशिक्षण दिया। समणी सत्यप्रज्ञा ने विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए कहा कि आज का जीवन मानसिक, शारीरिक, भावात्मक आदि कई तरह की समस्याओं से ग्रस्त है। इन समस्याओं का समाधान प्रेक्षाध्यान के प्रयोगों द्वारा करके सुखी जीवन जीया जा सकता है। समणी रोहिणीप्रज्ञा ने ध्यान की पूर्व भूमिका का उल्लेख करते हुए विद्यार्थियों को कायोत्सर्ग व ध्यान का अभ्यास करवाया। इस अवसर पर विश्वविद्यालय के दर्शनशास्त्र के विभागाध्यक्ष चिंतामणि मालवीय, डॉ. अंबेडकर पीठ, डॉ. शैलेन्द्र पाराशर, राधेश्याम मिश्र आदि उपस्थित थे। कार्यक्रम का संचालन पूजा व्यास ने किया।

प्रेषक-डॉ. वीरबाला छाजेड़

## कैदियों को दिया प्रेक्षा-प्रशिक्षण

हनुमानगढ़। साध्वी कमलरेखा के सांनिध्य में तथा साध्वी डॉ. ललित रेखा एवं साध्वी चन्द्रयशा के दिशा-निर्देशन में श्री जैन श्वेताम्बर तेरापंथी सभा हनुमानगढ़ द्वारा, केन्द्रीय कारागृह में 300 कैदियों के बीच नशामुक्ति पर प्रेक्षाध्यान का विशेष कार्यक्रम आयोजित हुआ। कार्यक्रम का शुभारम्भ प्रेक्षाध्यान गीत से हुआ।

साध्वी कमलरेखा ने कैदियों को संबोधित करते हुए कहा कि-‘अणुव्रतों का यह आह्वान, व्यसनमुक्त हो सारा जहान’। नशा सर्वविनाश की जड़ है। व्यसन और फैशन, पतन की निशानी है। नशा मानव मस्तिष्क को निष्क्रिय बना देता है। इससे परिवार की शांति तबाह हो जाती है। अल्सर, कैंसर, गुर्दे व हृदय रोग जैसे अनेक दुसाध्य रोग इससे हो जाते हैं।

साध्वी डॉ. ललित रेखा ‘खाटू’ ने कहा-शराब करती है, मनुज को खराब। व्यक्ति दुर्व्यसन के दलदल में फंस अपना जीवन तबाह कर डालता है। बुरे से बुरा व्यक्ति भी दो घड़ी सत्संग करके अपने जीवन में रूपान्तरण घटित कर सकता है, हृदय परिवर्तन करके अनेक बुराईयों से मुक्ति पा सकता है।

नशामुक्ति के लिए कैदियों को प्रेक्षाध्यान से संबंधित विभिन्न प्रयोगों का प्रशिक्षण भी दिया गया। साध्वी चन्द्रयशा ने कार्यक्रम का संयोजन किया। इस अवसर पर अनेक कैदियों ने नशा मुक्ति फार्म भरे। कार्यक्रम में सभाध्यक्ष विजय लूणावत, उपाध्यक्ष सुभाष बांठिया, सचिव अमित जैन, कोषाध्यक्ष नरेन्द्र गुप्ता, संरक्षक भगवान बंसल व अन्य सदस्य कूलभूषण जैन, नवरतन बैंगानी, राकेश बांठिया, संजय बांठिया, सतपाल जैन, महेश बोरड़, अमित दुगड़ व कैदारनाथ इत्यादि उपस्थित थे।

## संस्कार निर्माण शिविर

टापरा। साध्वीश्री उज्ज्वलरेखा के सांनिध्य में चतुर्दिवसीय संस्कार निर्माण शिविर का आयोजन किया गया। धर्मसभा को संबोधित करते हुए साध्वीश्री ने कहा- ‘संस्कृति और सभ्यता का जहाज आज अर्थ के समुद्र में डूबता जा रहा है। बच्चों में संस्कारों का जागरण अति आवश्यक है। आज की भावी पीढ़ी शिक्षा के क्षेत्र में बहुत विकास कर रही है। अधिकांशतः M.B.A., CA., B.Tech.-ऐसे प्रोफेशनल क्षेत्र में प्रगति करते जा रहे हैं किन्तु परिवार और समाज से दूर रहने से स्नेह का धागा टूटता जा रहा है। इन परिस्थितियों को देखते हुए बचपन से ही संस्कारों का निर्माण आवश्यक समझा जा रहा है।

साध्वी अमृतप्रभा ने धर्म, संस्कृति एवं संस्कारों के गुर बताए। साध्वी स्मितप्रभा ने योगासन, ध्यान, मुद्रा एवं ध्वनि के प्रयोग करवाए। कार्यक्रम का प्रारम्भ कन्यामंडल के मंगलाचरण से हुआ। कन्यामंडल की उपसंयोजिका सोनू, चान्दनी आदि ने व्यवस्थाओं को संभाला। तेरापंथ सभा के मंत्री बाबूलाल जी बड़ेरा, कालूराम जी आदि ने शिविरार्थियों को पारितोषिक वितरण कर उत्साह वर्धन किया।

## सर्वांगीण शिक्षा का उपक्रम : जीवन विज्ञान

मेहकर। शिवाजी कनिष्ठ महाविद्यालय के विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए मुनिश्री जिनेशकुमार ने कहा कि व्यक्ति के जीवन निर्माण में शिक्षा की एक महत्वपूर्ण भूमिका होती है। शिक्षा के द्वारा व्यक्ति अपने स्वयं के स्वरूप को जानकर दूसरों को भी आलोकित करता है। मुनिश्री ने कहा कि बदलते परिवेश में व्यक्ति का चिंतन एकांगी हो रहा है। इस कारण अनुशासनहीनता, अनैतिकता आदि का बोलबाला बढ़ रहा है। ऐसी स्थिति में विद्यार्थियों को चरित्रवान व संस्कारी बनाने में जीवन विज्ञान की पद्धति कारगर हो सकती है। इस कार्यक्रम में विद्यार्थियों को जीवन विज्ञान के विभिन्न प्रयोग यथा-महाप्राण ध्वनि, श्वास प्रेक्षा, ज्योति केन्द्र प्रेक्षा, ज्ञान केन्द्र पर ध्यान आदि के विभिन्न प्रयोग करवाए गए। मुनि परमानंद ने भी इस अवसर पर अपने विचारों की अभिव्यक्ति दी। सुनीला नाहर ने विद्यार्थियों को आसन, योग व संकल्प शक्ति के विभिन्न प्रयोग करवाए। कार्यक्रम का संचालन मंगलमूर्ति जोशी ने किया।

प्रेषक-नंदकुमार नाहर

प्रेक्षाध्यान : अप्रैल- 2012

## संस्कार निर्माता : जीवन विज्ञान

मुंबई। साध्वीश्री अशोकश्री के सांख्यिक में दर्शन क्षेत्र की ज्ञानशाला के बच्चों का प्रशिक्षण शिविर आयोजित हुआ जिसमें करीब 50 बच्चों ने बड़े उत्साह से भाग लिया।

शिविर का प्रारंभ ज्ञानशाला के बच्चों के अहम् की वंदना-मधुर गीत से हुआ। मुख्य प्रशिक्षिका ने ज्ञानशाला की विधिवत जानकारी दी। साध्वीश्री ने अपने उद्बोधन में कहा-संस्कार निर्माण की सक्षम प्रयोगशाला है-ज्ञानशाला। गणाधिपति गरुदेव श्री तुलसी ने भावी पीढ़ी के जीवन निर्माण के सर्वांगीण विकास के लिए तेरापंथ धर्मसंघ में ज्ञानशाला का उपक्रम चलाया।

वर्तमान युग में बौद्धिकता का विकास तो चरमसीमा तक पहुंच रहा है लेकिन भावनात्मक विकास कम हो रहा है। शिक्षा के साथ जीवन में अगर सद्संस्कारों का सिंचन व्यवस्थित रूप से मिलता रहे तो बच्चों का सर्वांगीण विकास हो सकता है। प्रत्येक बच्चे में विनम्रता, शालीनता, सहनशीलता, चरित्रशीलता, मिलनसारिता आदि सद्संस्कारों को जागृत करना बहुत आवश्यक है। इसमें जीवन विज्ञान और प्रेक्षाध्यान की महत्वपूर्ण भूमिका हो सकती है।

साध्वीश्री मंजुशशा ने बच्चों को जीवन विज्ञान का प्रशिक्षण देते हुए स्मृति विकास तथा एकाग्रता वृद्धि के लिए दीर्घश्वास, महाप्राण ध्वनि एवं अनुप्रेक्षा के प्रयोग भी करवाए। साध्वी चिन्मयप्रभा ने भी अपने विचार व्यक्त किए। शिविर की व्यवस्था में महिला मंडल की बहनों का सहयोग रहा।

## जीवन विज्ञान से व्यक्तित्व विकास

सिकन्दराबाद। मुनिश्री

जिनेशकुमार के प्रेरणा से श्रीमती निर्मला बैद ने राजकीय महिला महाविद्यालय मारेडपल्ली में छात्राओं को अणुव्रत, जीवन विज्ञान से संबंधित व्यक्तित्व विकास के विभिन्न सूत्रों का प्रशिक्षण दिया। इस अवसर पर श्रीमती बैद ने विद्यार्थियों को स्मरण शक्ति के प्रयोग करवाए व साथ ही नशामुक्ति, पर्यावरण, सुरक्षा, स्वैच्छिक, श्रम चेतना आदि के संकल्प भी करवाए। इस अवसर पर विद्यार्थियों को योगासन, मुद्रा, प्रेक्षाध्यान आदि के प्रयोग भी करवाए गए। कार्यक्रम की संयोजना में विद्यालय के प्रधानाचार्य हरिनाथजी का सहयोग रहा।

प्रेषक-श्रीमती निर्मला बैद

### पृष्ठ 34 का शेषांश

अस्वस्थता के बावजूद मैंने पूज्यवरों के दर्शन की इच्छा अपने परिवार के समक्ष प्रकट की। परम पूज्य आचार्य श्री महाप्रज्ञजी एवं युवाचार्यश्री तेरापंथ के आद्य प्रवर्तक आचार्य भिक्षु 285वां कंटालिया में 23.7.10 को हुआ। महाश्रमणी अपनी धवलसेना के साथ उन दिनों श्री डूंगरगढ़ में विराज रहे थे। यह बात 2009 की है। मैं अपना सौभाग्य मानती हूँ कि मुझे पूज्यवरों के व्यस्त समय में भी सहज दर्शन एवं उपासना करने का मौका मिला। मैंने साहस करते हुए पूज्यवर से कहा-गुरुदेव! आप मुझे कोई ऐसा प्रयोग प्रदान करें, जिसके अभ्यास से मैं पूर्ण रूप से स्वस्थ हो कर धर्मध्यान में अपने आप को नियोजित कर सकूँ। ये निवेदन करते-करते मेरी आंखे भर रही थीं। गुरुदेव श्री महाप्रज्ञजी ने अत्यन्त करुणा बरसाते हुए मुझ से पूछा-कहां दर्द रहता है, कितने

समय से ये समस्या है? सारी जानकारी के बाद शक्ति का मानो संप्रेषण-सा करते हुए उन्होंने मुझे एक मंत्र प्रदान किया।

‘ॐ नमो आमोसहि पत्ताणं, ॐ नमो खेलोसहि पत्ताणं, ॐ नमो विप्पोसहि पत्ताणं, ॐ नमो जल्लोसहि पत्ताणं, ॐ नमो सव्वोसहि पत्ताणं।।’

पूज्यवर ने इस मंत्र की एक माला रूप में आराधना करने का निर्देश दिया। यह मंत्र मेरी दैनिक चर्चा का अभिन्न अंग है। मैं कृतज्ञ हूँ पूज्यवर के प्रति जिनके आभावलय से निकला मंत्र मेरे लिए रामबाण सिद्ध हुआ। इस मंत्र की साधना से आज, मैं अपने आप को स्वस्थ अनुभव कर ही हूँ। इस महत्वपूर्ण मंत्र की निरन्तर साधना से अनेक लोग लाभान्वित हो सकते हैं, ऐसा विश्वास है।



# प्रेक्षाध्यान

अध्यात्म योग का मासिक पत्र

## आज ही सदस्य बनें

सदस्यता शुल्क :	एक वर्ष 300 रु.	तीन वर्ष 750 रु.	दस वर्ष 2500 रु.
-----------------	--------------------	---------------------	---------------------

- ❖ डी.डी./एम.ओ./चेक- 'जैन विश्व भारती' के नाम से लाइन में देय हो जिन्हें 'तुलसी अध्यात्म नीडम्, जैन विश्व भारती, लाइन-341306 (राजस्थान)' के पते पर भेजा जाना चाहिए।
- ❖ चेक द्वारा भुगतान करने पर, लाइन से बाहर के चेकों पर कृपया सदस्यता शुल्क में 50 रुपये का निकासी शुल्क जोड़ कर भेजें।
- ❖ चेक द्वारा भुगतान की स्थिति में, 4-6 सप्ताह प्रक्रिया में लग सकते हैं।
- ❖ कृपया अपना नाम और पता स्पष्ट अक्षरों में पिन-कोड, फोन नं. 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 जिम्मेदार नहीं होगा।
- ❖ अधिक जानकारी अथवा सहायता के लिए संपर्क करें : 09928856799

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

ऑनलाईन A/C No. 10275010000010 ऑरियन्टल बैंक ऑफ कॉमर्स, लाइन शाखा

हां, मैं चाहता हूँ :  नई सदस्यता  नवीनीकरण  
 1 वर्ष के लिए  3 वर्ष के लिए  10 वर्ष के लिए

..... 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  
.....