



रूपान्तरण की प्रक्रिया



रूपान्तरण की प्रक्रिया के तीन घटक हैं— 1. उपाय की खोज, 2. आलम्बन, 3. अभ्यास। जहां ये तीनों मिलते हैं वहां परिवर्तन में कोई संदेह नहीं रहता। किसान यह चिन्ता नहीं करता कि बीज बोरहा हूं उगेगा या नहीं? यदि साधन—सामग्री पूरी

है तो बीज अवश्य उगेगा। उगने का पूरा क्रम मिलता है तो वह उग जाता है और नहीं मिलता है तो वह नहीं उगता। सत्य का नियम सार्वभौमिक होता है। यह युनिवर्सल लॉ है। इसमें कोई अन्तर नहीं आता।

उपाय, आलम्बन और अभ्यास—ये तीनों जहां होते हैं, वहां परिवर्तन निश्चित है। इस प्रक्रिया से आदमी स्वयं ढल सकता है और दूसरों को ढाल सकता है। उपाय की खोज स्व-बुद्धि से भी हो सकती है और दूसरों के सहयोग से भी हो सकती है। ईश्वर आलम्बन नहीं है, वह मंजिल है।

ईश्वर आदर्श है। और आलम्बन है भवित। हमें ईश्वर तक पहुंचना है। उसका माध्यम बनता है भवित। ईश्वर सहारा नहीं बनता, वह तो लक्ष्य है, जहां हमें पहुंचना है। आलंबन लक्ष्य नहीं बनता और लक्ष्य आलम्बन नहीं बनता। हम आलम्बन का महत्व समझें और अपने लक्ष्य को प्राप्त करने में उसका सही उपयोग करें। **आचार्य महाप्रज्ञ**

शुद्ध बुद्धि समाज की कामधेनु : आ.महाश्रमण

लाडनूँ 27 सितम्बर। परम श्रद्धेय आचार्यश्री महाश्रमणजी के पावन सान्निध्य में दिनांक 23 से 27 सितम्बर, 2013 तक जीवन विज्ञान शिक्षक प्रशिक्षण शिविर का आयोजन हुआ। शिविर में देश के विभिन्न क्षेत्रों से 17 प्रतिभागियों ने भाग लेकर जीवन विज्ञान की सैद्धान्तिक एवं प्रायोगिक जानकारी प्राप्त की। प्रशिक्षण पश्चात् आयोजित सैद्धान्तिक एवं प्रायोगिक परीक्षा में श्री जितेन्द्र मुराली सोनी, नवी मुम्बई ने प्रथम, श्री गौतमचन्द्र गादिया, सूरत ने द्वितीय तथा श्री स्वप्निल दिलीप सोलंकी, नवी मुम्बई ने तृतीय स्थान प्राप्त किया।

शिविर समाप्ति पर शिविरार्थियों को संबोधित करते हुए आचार्यश्री ने फरमाया कि हमारे ऋषियों ने विद्या एवं आचार को मोक्ष का द्वार बताया है। आज शिक्षा के प्रति जनता एवं सरकार दोनों में जागृति आयी है। अभिभावक अपने बालकों को **क्रमशः पृ.2., पैरा.2...**



बुढ़ापा वरदान कैसे बने ? – दूसरा बिन्दु



दूसरा बिन्दु है— संवेग—शमन। हर अवस्था में उपयोगी एवं आवश्यक संवेश—शमन साधना का महत्व वृद्धावस्था में बहुत अधिक है। वृद्धावस्था को प्राप्त हर व्यक्ति को इसकी सलक्ष्य विशेष साधना करनी चाहिए। इसके अभाव में व्यक्ति का स्वभाव चिड़चिड़ा हो जाता है और चिड़चिड़ा स्वभाव दूसरों के लिये ही नहीं, स्वयं के लिये भी दुःखदायी बन जाता है। वृद्ध व्यक्ति अपनी वृत्ति को शान्त रखे, व्यवहार मधुर रखे, बात—बात में उत्तेजना, आक्रोश न करे, यह उसकी मानसिक प्रसन्नता और समाधि का बहुत बड़ा आधार बन सकता है। ऐसी स्थिति में घर—परिवार एवं पास—पड़ोस के लोगों के मन में उसके प्रति कोई शिकायत—शिकवा का भाव सामान्यतः पैदा नहीं होता। वह सबका प्रिय बना रहता है। इसकी निष्पत्ति यह होती है कि घर—परिवार एवं पास—पड़ोस का वातावरण उसकी ओर से क्षुब्ध नहीं होता। — **आचार्य महाश्रमण। क्रमशः अगले अंक में।**

पूर्वजन्म अनुभूति शिविर सम्पन्न

लाडनूँ 5 अक्टूबर। प्रेक्षा फाउण्डेशन के द्वारा आचार्यश्री महाश्रमणजी के सान्निध्य में आयोजित पूर्वजन्म अनुभूति शिविर 1 से 5 अक्टूबर 2013 का समाप्त आचार्यश्री के सान्निध्य में हुआ। शिविरार्थियों को संबोधित करते हुए पूज्य प्रवर ने फरमाया कि यदि व्यक्ति प्रतिदिन आत्मावलोकन कर बिताये गये समय का आंकलन कर पूर्व में किये गये क्रोध, नकारात्मक विचार आदि को पुनः न दोहराने का संकल्प ग्रहण करे तो निश्चित ही सद्मार्ग एवं सद्गति की प्राप्ति होती है। उन्होंने प्रतिदिन आत्मावलोकन एवं प्रतिक्रमण करने की प्रेरणा दी। शिविरार्थियों ने अपने—अपने अनुभव सुनाए।

इससे पूर्व तुलसी अध्यात्म नीडम् में प्रेक्षा प्राध्यापक मुनिश्री किशनलाल ने अपने उद्बोधन में कहा कि आत्मा का त्रैकालिक अस्तित्व है। उन्होंने कहा कि भगवान महावीर इस युग के महान वैज्ञानिक थे, जिन्होंने चेतना पर प्रयोग कर घोषणा की—‘आत्मा है, आत्मा थी और आत्मा रहेगी।’ जैसे परमाणु नष्ट नहीं होता और न एक भी नया परमाणु पैदा होता है वैसे ही नई आत्मा पैदा नहीं होती और न ही नष्ट होती है। महावीर ने न केवल घोषणा की बल्कि यह बताया कि पूर्वजन्म और पुनर्जन्म का अस्तित्व है। अपने कृत कर्मों को भोगने के लिए पुनर्जन्म धारण करना ही होता है और साधना के द्वारा जब तक पूर्वकृत कर्मों का विलय नहीं होता, जन्म और मृत्यु का चक्र चलता रहता है।

शिविर प्रशिक्षण क्रम में मुनिश्री किशनलाल ने पूर्वजन्म अनुभूति के संदर्भ में सैद्धान्तिक जानकारी के साथ प्रयोग करवाए। मुनिश्री हिमांशुकुमार ने अनुप्रेक्षा का प्रायोगिक अभ्यास तथा बजरंग जैन ने पुनर्जन्म, शरीर एवं स्वास्थ्य के संदर्भ में वैज्ञानिक एवं व्यवहारिक जानकारी दी। इसी प्रकार जीवन विज्ञान अकादमी के सहायक निदेशक हनुमान मल शर्मा ने कायोत्सर्ग तथा प्रशिक्षक रामदेव ने आसन—प्राणायाम का प्रायोगिक अभ्यास करवाया। शिविर संचालन में साधक **क्रमशः पृ.2, पैरा.2...**

उदासी – जीवन की फांसी : मुनि किशनलाल

उदासी जीवन की फांसी है। उदासी या उत्साह–हीनता एक प्रकार का अवसाद है। उदासी का तात्पर्य है—काम में मन नहीं लगना, निराशा, चिड़चिड़ापन और ‘मैं किसी काम का नहीं हूँ।’ ‘मैं कभी सफल नहीं हो सकता।’ ‘मेरा मन ऊब गया है।’ आदि नकारात्मक विचारों से धिरे रहना। उदास व्यक्ति एकान्त में अपने ही निषेधात्मक विचारों से धिरा स्वयं के साथ—साथ परिवार को भी दुःखी बनाता है। उदासी स्वयं के लिए तो फांसी का काम करती ही है, साथ ही मित्र, रिश्तेदारों एवं व्यापार संबंधों के लिये भी समस्या पैदा करती है।

घर, बच्चों की पढ़ाई, केरियर, रिश्ते, बुजुर्गों की सेवा, नौकरी, व्यवसाय की चिन्ता आदि अनेक समस्याएं आज के व्यक्ति के सामने मुंह फैलाए हर वक्त खड़ी रहती है। निराश, उदास व्यक्ति कभी—कभी स्वयं को खत्म करने की सोचता है। उदासी और निराशा में जीना तिल—तिल कर मरने के समान है। यह खतरनाक स्थिति है। किसी विचारक इसे सबसे बड़ा अभिशाप बताया है। प्रश्न है इस स्थिति से उबरा कैसे जाए ?

इससे उबरने का सरल उपाय है अनित्य—अनुप्रेक्षा। ‘सब—कुछ बदलने वाला है।’, ‘सारी दुनियां प्रतिक्षण बदल रही है।’, ‘उदासी, निराशा यह भी बदलने वाली है।’, ‘जिसका संयोग है, उसका वियोग निश्चित है।’, ‘उदासी, निराशा दूर हो रही है।’, ‘परिवर्तन हो रहा है।’, ‘मैं अब स्वस्थ हो गया हूँ।’ आदि विचारों के साथ अपने कार्य को दुगने उत्साह से प्रारंभ करें। उदासी का फंदा अपने आप टूटेगा।

जीवन विज्ञान दिवस पोस्टर का विमोचन

लाडनूँ 15 अक्टूबर। आचार्यश्री महाप्रज्ञ को गुरुदेव तुलसी द्वारा प्रदत्त “महाप्रज्ञ” अलंकरण के उपलक्ष्य में प्रति वर्ष कार्तिक शुक्ला त्रयोदशी को देश—विदेश में “जीवन विज्ञान दिवस” के रूप में मनाया जाता है। इस वर्ष यह दिवस 15 नवम्बर, 2013 को मनाया जायेगा। इस दिवस के उपलक्ष्य में केन्द्रीय जीवन विज्ञान अकादमी के निर्देशन



में देशभर में कार्यरत जीवन विज्ञान अकादमी, कार्यकर्ता, प्रशिक्षकों द्वारा जैन श्वताम्बर तेरापंथी सभाओं, तेरापंथ युवक परिषदों एवं तेरापंथ महिला मण्डलों के सहयोग से विद्यालयी छात्र—छात्राओं एवं शिक्षकों के लिए जीवन विज्ञान जागरूकता रैली, निर्बंध लेखन प्रतियोगिता, वाद—विगद, नाटक, एकांकी, कविता पाठ आदि के माध्यम से भव्य कार्यक्रमों का आयोजन होता है। इस हेतु निर्मित पोस्टर का विमोचन पूज्यप्रवर के सान्निध्य में कार्यक्रम के प्रायोजक श्री हाथीमल जसकरण बैंगानी जन—सेवा कोष, लाडनूँ के प्रधान ट्रस्टी जगतसिंह बैंगानी एवं जीवन विज्ञान प्रभारी बजरंग जैन द्वारा किया गया। इस अवसर पर आचार्यश्री ने कहा कि ‘महाप्रज्ञ’ अलंकरण को जीवन विज्ञान दिवस के रूप में मनाकर हम आचार्य महाप्रज्ञ की स्मृतियों को चिरकाल तक संजोकर रख सकेंगे और इसके माध्यम से देश की भावी पीढ़ी में संस्कारों का बीजारोपण होता रहेगा। प्रेक्षा प्राध्यापक मुनि किशनलाल ने कहा कि आचार्य तुलसी और महाप्रज्ञ ने जैन धर्म को जन धर्म बनाया। उनके द्वारा दिये गये विभिन्न आयामों से हमें अपने विचारों को बदलने की कला सिखनी चाहिए।

क्रमशः पृ.1 पैरा.1 ज्ञानवान्, स्वावलम्बी एवं संस्कारवान् बनाने के उद्देश्य से विद्यालयों में भेजते हैं। शिक्षण संस्थानों के संचालकों को इस पर गंभीरता से विचार करना चाहिए कि वे इस कर्सौटी पर कहाँ हैं। आचार्यश्री ने कहा कि बौद्धिक विकास के साथ—साथ भावात्मक विकास भी आवश्यक है। बुद्धि का उपयोग समस्याओं को सुलझाने में होना चाहिए न कि समस्याएं पैदा करने में। शुद्ध बुद्धि समाज के लिये कामधेनु होती है।

मंत्री मुनि मुनिश्री सुमेरमलजी स्वामी ने फरमाया कि — मनुष्य जन्म अनेक अर्थों को लेकर आता है, वह पशुवत नहीं जी सकता। हमें अपनी शक्तियों को पहचान कर उनका सही उपयोग करने की आवश्यकता है। प्रेक्षा प्राध्यापक मुनिश्री किशनलालजी ने कहा कि — प्रेक्षाध्यायन और जीवन विज्ञान, अपुन्रत्र के दो पंख हैं। जीवन विज्ञान से हमें आनन्दपूर्ण एवं सौहार्दपूर्वक जीवन जीने की दिशा मिलती है। सफलता प्राप्ति में संकल्प, धैर्य और विश्वास पर प्रकाश डालते हुए उन्होंने सही मुद्रा से सही भावों का अन्तर्सम्बन्ध बताते हुए जीवन में सही सोच विकसित करने की प्रेरणा दी। समारोह के मुख्य अतिथि राजस्थान लोक सेवा आयोग के सदस्य वी.के. दशोरा ने नैतिक शिक्षा पर बोलते हुए कहा कि वैश्विक स्तर से लेकर वैयक्तिक स्तर तक मूल्यों का क्षण हो रहा है। आज इस बात पर चिन्ता एवं चिन्तन चल रहा है कि नैतिकता को शिक्षा में कैसे समाहित किया जाये। नवी मुम्बई के प्रशिक्षणार्थी श्री जितेन्द्र मुराली सोनी ने नवी मुम्बई महानगरपालिका के विद्यालयों में जीवन विज्ञान के द्वारा हजारों विद्यार्थियों को प्रभावित करने के बारे में बताया। प्रशिक्षण पश्चात आयोजित परीक्षा परिणाम की जानकारी देते हुए अकादमी के सहायक निदेशक हनुमान मल शर्मा ने प्रथम, द्वितीय एवं तृतीय स्थान प्राप्त करने वाले प्रशिक्षणार्थियों के नामों की घोषणा की एवं शिविर रिपोर्ट प्रस्तुत की। इसके पश्चात अहिंसा भवन में मुनिश्री किशनलालजी के सान्निध्य में जैन विश्व भारती के निदेशक राजेन्द्र खटेड़ ने इस अवसर पर शिविरार्थियों को संबोधित किया। उन्होंने जीवन विज्ञान को आचार्य महाप्रज्ञ प्रणीत महान् अवदान बताते हुए प्रशिक्षण में सीखे ज्ञान को बांटने का आह्वान किया। उन्होंने प्रतिभागियों को प्रमाण—पत्र भी वितरित किये। शिविर प्रशिक्षण व्यवस्था में ओमप्रकाश सारस्वत, हनुमान मल शर्मा, रामेश्वर शर्मा एवं महेन्द्र कुमावत का महत्वपूर्ण योगदान रहा। शिविरार्थियों की आवास एवं भोजन व्यवस्था तुलसी अध्यात्म नीडम में की गई।

क्रमशः पृ.1 पैरा.2 जीतमल गुलगुलिया सहित तुलसी अध्यात्म नीडम के सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों का सराहनीय सहयोग प्राप्त हुआ। शिविरार्थियों के कुछ अनुभव इस प्रकार हैं — बीकानेर के इन्द्रचन्द्र सेठिया को शान्ति एवं प्रफुल्लता के साथ मछली एवं मंदिर दिखाई दिया। उन्होंने हल्के होकर रंगीन ब्रह्माण्ड में उड़ने का भी अनुभव किया। दिल्ली के विकास जैन को लम्बी सुरंग के साथ अनेक दृश्य दिखाई दिये लेकिन वे उन्हें शब्दों में व्यक्त नहीं कर पाये। नोयडा के पुलकित जैन ने हाथों में ऊर्जा, चैतन्य केन्द्रों पर प्रकम्पन के साथ पांच संतों को देखा किन्तु वे उन्हें पहचान नहीं पाए। दर्पण के साथ ध्यान का प्रयोग करते समय अचानक डर के कारण उनके रोंगटे खड़े हो गये। नोयडा से ही समागम एक अन्य भाई ने शरीर में अभूतपूर्व ऊर्जा के साथ गर्मी का अनुभव किया। नागपुर महाराष्ट्र के आनन्द सेठिया ने ध्यान में अद्वितीय शान्ति के साथ स्वयं के मृत शरीर को देखा, उन्होंने बताया कि जैसे उनका शरीर जमीन में विलीन हो रहा था। गौहाटी के साधक सुराणा जी ने प्राचीन समय के वातावरण में छोटे बालक को माँ—बाप के साथ खेलते हुए देखा।