



## अखिल भारतीय तेरापंथ युवक परिषद

कार्यालय – युवालोक, जैन विश्व भारती, लाडनूं (राज.)

E-mail : [terapanthmedia@yahoo.co.in](mailto:terapanthmedia@yahoo.co.in)

### आठ दिवसीय प्रेक्षाध्यान शिविर का शुभारंभ षिविर की साधना के लिए संकल्प आवश्यक

– युवाचार्यश्री महाश्रमण

बीदासर, अप्रैल ।

एक साधक जो साधना के लिए समर्पित होता है, जीवन भर के लिए अध्यात्म साधना के लिए दृढ़ संकल्पित हो जाता है। उसके लिए आवश्यक है कि वह अपनी समीक्षा करे। प्रेक्षाध्यान का सिद्धांत है 'स्वयं को देखो' अर्थात् अपने आपको देखना। साधक यह समीक्षा करे कि उसके पास दो तरह की वस्तु है एक आंतरिक व दूसरी बाह्य। बाह्य वस्तु में कपड़े, उपकरण आदि हैं और आंतरिक में राग-द्वेष का बंधन ये दोनों ही उसके लिए त्याज्य हैं। शरीर उपकरण है उससे भी कभी मुक्त होना है तो व्यक्ति यह चिंतन करे कि एकाग्रता के साथ शरीर को टिकाने का प्रयास करे। शरीर को तपस्या के द्वारा पुष्ट करने का प्रयास कर कषाय, क्रोध, मान माया लोभ को छोड़ते हुए साधना में आगे बढ़े तो उसका कल्याण हो सकता है।

उक्त विचार युवाचार्यप्रवर ने तेरापंथ भवन में 'आठ दिवसीय प्रेक्षाध्यान शिविर के शुभारंभ' के अवसर उपस्थित श्रद्धालुओं को संबोधित करते हुए व्यक्त किये।

युवाचार्यश्री ने आचार्यप्रवर द्वारा रचित गीत "आत्मा भिन्न, शरीर भिन्न है" प्रस्तुत करते हुए फरमाया कि साधक व गृहस्थ भी आत्मा और शरीर की भिन्नता के आधार पर आत्म साधना करने का अभ्यास करे। प्रेक्षाध्यान शिविर की साधना अगर शुद्ध लक्ष्य के साथ की जाए तो अध्यात्म की साधना हो सकती है। शिविर की साधना के लिए संकल्प की अपेक्षा होती है। एक प्रकार की दीक्षा की प्रतिज्ञा की उपसंपदा की अपेक्षा होती है। क्योंकि संकल्प के साथ विधिवत जो कार्य प्रारंभ होता है उसका विशेष महत्त्व होता है।

इस अवसर पर प्रेक्षाध्यान के शिविरार्थियों ने उपसंपदा को स्वीकार कराते हुए युवाचार्य श्री फरमाया – प्रेक्षाध्यान के साधक भावक्रिया का अभ्यास करे यह पहला सूत्र है, दूसरा सूत्र है प्रतिक्रिया विरती, प्रतिक्रिया न करे कि मुझे अमुक व्यक्ति ने ऐसा कह दिया ऐसा व्यवहार कर दिया आदि इस प्रकार की प्रतिक्रिया मन में नहीं होनी चाहिए।

तीसरा सूत्र है मैत्री, सबके साथ मित्रता का भाव। सभी प्राणियों के साथ मेरी मैत्री है किसी के साथ मेरा वैर भाव नहीं है। चौथा सूत्र है अल्पआहार खाने में उणोदरी रखें उसमें राग-द्वेष मुक्तता हो। पांचवा सूत्र वाणी का संयम ज्यादा जोर से नहीं बोलना। इन पांच सूत्रों का अभ्यास करे तो पुष्ट होने का मौका मिलता है।

युवाचार्यप्रवर ने यह भी फरमाया कि ध्यान का प्रयोग करे तो ध्यान की मुख्य रहे और चीजें गौण हो जाए। तन और मन दूरी इस दूरी को पाटने की अपेक्षा है। दूरी को पाटने के लिए ध्यान का अभ्यास जरूरी है वहां भावक्रिया भी आवश्यक होती हैं। व्यक्ति का मन गतिशील, चंचल होता है अनेक भाव उसमें आ जाते हैं उस पर नियंत्रण रखना आवश्यक होता है। साधक अभ्यास के द्वारा संकल्प के द्वारा भावों को शुद्ध बनाने का प्रयास करें। व्यवहार अशुद्ध तब होता है जब हमारे भाव अशुद्ध होते हैं।

इससे पूर्व प्रेक्षाप्राध्यपक मुनिश्री किशनलालजी ने शांति के लिए ध्यान को आवश्यक बताते हुए प्रयोग करवाए।

इस अवसर पर प्रेक्षाध्यान प्रभारी श्री कमल दूगड़ एवं श्री महावीर दूगड़ ने प्रेक्षा गीत का संगान किया। कार्यक्रम का संचालन मुनि मोहजीत कुमार ने किया।

— अषोक सियोल  
99829 03770