प्रेक्षाध्यान शिविर में शिविरार्थियों का अनुभव

(6-7-8 अक्टूबर 2017)

मुनिश्री किशनलालजी द्वारा अनिमेष प्रेक्षा के प्रयोग के दौरान अनुभव : हमें बिना पलक झपकाए मुनिश्री ने ललाट पर एकाग्र होने के लिए कहा। सभी उपस्थित जन को बिना पलक झपके मुनिश्री के (आज्ञा चक्र) दर्शन केन्द्र पर ध्यान करने को कहा। मुनिश्री जी आंखें बंद थी वे गहने ध्यान में थे। मैंने अपनी आंखें खुली रखी। अचानक मुनिश्रीजी आंखें व ललाट पर एक और चेहरा, जिसमें आंखें व ललाट मिलाकर कोई विचित्र आकृति। इसके उपरान्त मुनिश्री के शरीर जैसे किसी देवता की तरह मेटल की मूर्ति की तरह दिखाई दिया। उस देवता की आकृति कुछ-कुछ हनुमानजी की सालासर मंदिर की दिवारों पर बनी मूर्ति की तरह थी।

मुनिश्री के द्वारा चैतन्य केन्द्र प्रेक्षा के प्रयोग के दौरान अनुभव

मुनिश्रीजी ने सूक्ष्म भस्त्रिका के साथ चैतन्य केन्द्रों पर ध्यान करवाना शुरू किया। सर्वप्रथम मूलबन्ध के साथ शक्ति केन्द्र पर फिर एक-एक केन्द्र पर ऊपर उठते हुए आनन्द केन्द्र, विशुद्धि केन्द्र पर। तदुपरान्त जैसे ही चेतना का उर्ध्वारोहण करते हुए ऊपर की ओर बढ़े, ऐसा लगा मानो शरीर के निम्न भागों में बिल्कुल खाली स्थान है व गर्दन से ऊपर सिर वाले हिस्से में बहुत अधिक ऊर्जा उत्पन्न हो गई है, वह असहनीय थी। ऐसा लग रहा था कि शरीर जैसे लुढक रहा है, बैठना कठिन हो गया है, फिर मैंने आंखें खोल ली। मुनिश्री के ध्यान के प्रयोग के दौरान होने वाले अनुभव के लिए मुनिश्री का आभार व्यक्त करती हूं।

- अनुपलता जैन, पानीपत (हरियाणा)

आत्मा से आत्मा को देखने का प्रयत्न जारी रखूंगी

मुझे यहां पर आने से इस प्रशिक्षण का लाभ मिला हैं जैसे कि आपने बताया आत्मा से आत्मा को देखो। देह अलग और आत्मा अलग, ऐसा मैने पहले स्तर दिल्ली में अनुभव किया था। लेकिन अभ्यास न करने के कारण इसको आगे न बढ़ा सका। कई दिन पहले मे यहों हांसी आया था औरी बताया कि हयां पर 6 से 8 अक्टूबर का कैम्प लग रहा है तो फिर मैं जिज्ञासा लेकर पुनः वही दृश्य देखना चाहता था। इसीलिए यहां पर प्रशिक्षण शिविर में आया हूं। आपने बताया देखा और जानो।

आत्मा से आत्मा को देखो। इस प्रकार मैं अपना प्रयत्न जारी रखूंगा। और अपने जीवन का विकास करूंगा तथा लाभ उठाउंगा। ऐसा मुझे लगता है – क्योंकि मुनिजी जब आप मेरे सिर के उपर हाथ करते हों तब मुझे बहुत–बहुत ऊर्जा मिलती है और मन बहुत प्रसन्न होता है। जिसका मैं साधारण शबें में वर्णन नहीं कर सकता मुझे क्या कुछ मिल जाता है। आपके पास बैठने से मुझे आश्चर्य जनक शांति और खुशी महसूस होती है।

जब आपका चतुर्मास लुधियाना में आचार्यश्री तुलसी के साथ था, तब हमारी बहन सरोज ने भी शिविर अटेंड किया था। वह अब भी बताती रहती है कि गुरुओं से कितनी ऊर्जा मिलती है। अब उनका स्वास्थ्य भी ठीक है और बहुत खुश है। संतोष बहन को भी बताया कि मैं मुनि किशनलालजी के शिविर में हांसी आया हुआ हूं। तब वे बोली साधु–संतों के शरण में रहोगे तो नई–नई ऊर्जा आपको प्राप्त होगी। इस प्रकार आप बार–बार प्रशिक्षण शिविरों को अटेंड करते रहा करो, लेकिन हमारी बहुतसी कमियां है कि हम लगातार प्रशिक्षण शिविर अटेंड नहीं करते और घ्र आ कर अभ्यस नहीं करते। आगे कोशिश करूंगा प्रशिक्षण शिविर अटेंड करने से बहुत लाभ है। हमारे जीवन का विकास और उद्धार होता है सन्त और वसन्त जीवन में खुशियां लाने के लिए होते। सन्त हमारे जीवन में विकास, आत्मा के विकास की ओर ले जाने के लिए अपने अनुभव बताते हैं। वसन्त प्रकृति में फल, फूल और हरियाली चारों ओर खिलाती है। प्रशिक्षक राजकुमारजी ने भी हमें बहुत कुछ ध्यान के बारे में सिखाया है, उनके प्रति भी धन्यवाद।

– सुभाष चन्द जैन,

अम्बाला कैन्ट – 173, प्रीत नगर

टेंशन दूर करने में मुझे बहुत फायदा हुआ

5 सितम्बर रात को मुनिश्री द्वारा चंद्र ध्यान करवाया गया। लगभग 1 घंटे से ज्यादा चलने वाला ध्यान मैंने अपने जीवन में पहली बार किया है। असीम शांति की अनुभूति हुई। ऐसा लगा मानो चंद्रमा मेरे ललाट पर उतर गया है और श्वेत रंग की रश्मियों से ललाट पर उतर गया है और श्वेत रंग की रश्मियों से ललाट चमक रहा हो। ऐसा अनुभव जीवन में पहली बार किया।

फिर 6 से 8 सितम्बर तक शिविर में प्रातः काल 5 बजे से रात 9 बजे तक ध्यान शरीर विज्ञान अभिव्यक्ति कौशल जैसी अन्य चीजों का लाभ लेने का मौका मिला। अभिव्यक्ति कौशल क्लास जो मुनिश्री किशनलालजी ने ली थी, उसका इतना प्रभाव है कि मैं घर में सबकी चाहति बन गई हूं। मैं श्रम तथा संयम के पथ पर आगे बढ़ने लगी हूं।

श्वास प्रेक्षा तथा महाप्राण ध्वनि के प्रयोग से मेरे विचार संयमित होने लगे हैं। कायोत्सर्ग जो भाई राजकुमार जी के हर रोज प्रयोग के कारण मुझे हर रोज यह अहसास रहने लगा है कि शरीर भिन्न है और आत्मा भिन्न है।

योग को मैने अच्छे से समझा तथा योगा मुनिश्री के सान्निध्य में 'योगा ए न्यू लाईफ स्टाईल'' किताब जो मुनिश्री के द्वारा लिखी गई है उसे पढ़कर असीम लाभान्वित हुई। मुनिश्री निकुंजजी ने हमें प्रवचनों से समझाया कि कैसे शिविर में अधिक लाभ लिया जाए। मैंने सिर्फ मुनिश्री की प्रेरणा से साहित्य पढ़ना आरंभ कर दिया।

टेंशन स्ट्रीट करने में मुझे बहुत फायदा हुआ। मैं मुनिश्री की बहुत–बहुत आभारी हूं। जीवन में सबको एक बार जरूर मुनिश्री के सान्निध्य में ध्यान शिविर में भाग लेना चाहिए।

– महक जैन, रोहतक

मेडिटेशन मैंने अपने जीवन में प्रथम बार किया

महातपस्वी, तीर्थंकर स्वरूप अहिंसा यात्रा के प्रवर्तक पूज्य गुरुदेव के सुपावन चरणों में कोटि-कोटि वन्दन। प्रेक्षाप्राध्यापक 'शासनश्री' मुनिश्री किशनलालजी, मुनिश्री निकुंजकुमारजी के सुपावन चरणों में कोटि-कोटि वन्दन।

सर्वप्रथम 5 तारिख को हमने मून मेडिटेशन में श्री चन्द्रप्रभु भगवान का जाप किया। ऐसा मेडिटेशन तो मैंने अपने जीवन में प्रथम बार किया। किसकी अनुभूति बहुत अद्वितीय थी। 6 से 8 तारिख तक प्रेक्षाध्यान शिविर के कार्यक्रम चले प्रातःकाल 5.30 बजे से शिविर का शुभारंभ मुनि श्री 'शासनश्री' किशनलालजी स्वामी के बृहद् मंगल पाठ से होता। तत्पश्चात् प्रेक्षा प्रशिक्षिक श्री राजकुमार जी जैन ने हमें प्रेक्षाध्यान, आसन प्राणायाम, कायोत्सर्ग, चैतन्य केन्द्रों पर रंगों का ध्यान दीर्घश्वास प्रेक्षा, प्रेक्षा का अर्थ, श्वास को जानना आदि बहुत प्रयोग करवाये, जिनके अनुभव बहुत अच्छे रहे।

मुनिश्री निकुंजकुमारजी ने फरमाया कि हमारा शिविर में आने का क्या लक्ष्य है। साधना और आपसी सौहार्द का कैसे विकास कर सकते हैं। स्वास्थ्य को कैसे प्राप्त कर सकते हैं। आदि विषयों की जानकारी दी। श्री हनुमानजी की कहानी के माध्यम से बताया कि आत्मा शाश्वत है और कुछ भी शाश्वत नहीं है। कहानी बहुत ही वैराग्य से भरपूर थी। 'शासनश्री' मुनिश्री किशनलालजी स्वामी ने हमें प्रेक्षा मुद्रा, अर्हम् मुद्रा, प्रेक्षाध्यान कायोत्सर्ग अर्न्तयात्रा योग निद्रा, लेश्या ध्यान, समवृत्ति श्वास प्रेक्षा, अनिमेष ध्यान, चैतन्य केन्द्रों पर पंचपरमेष्ठी का ध्यान, महाप्राण ध्वनि, ओउम् की ध्वनि, मिताहार, मितभाषण आदि-आदि विषयों पर जानकारी के साथ प्रयोग करवाते वैसी अनुभूति और स्पंदन अनुभव होते। शरीर भेद विज्ञान, मानसिक शांति, शरीर के किसी भी अंग में दर्द आदि में एक नई ऊर्जा का संचार हुआ। इस प्रकार के शिविर त्रिदिवसीय न होकर एक सप्ताह के होने चाहिए, ऐसी हमारी करबद्ध प्रार्थना है। शिविर तो पहले भी कई किए परन्तु यह अपने आपमें अनुठा रहा। शासनश्री मुनिश्री किशनलालजी का जितनी गुण गरिमा गाई जाए उतनी ही कम है, ऐसा लगता है कि पास में शब्द ही नहीं है।

– प्रकाशदेवी जैन, हांसी (हिसार) हरियाणा