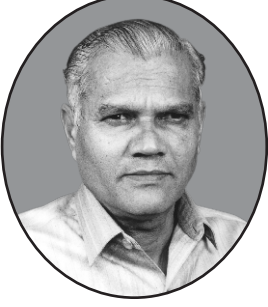


जैन समाजात प्रचंड खपाचे व लोकप्रिय मासिक



जैन जागृति

(Since 1969)

www.jainjagruti.in

६२ ऋतुराज सोसायटी, पुणे-सातारा रोड, भापकर पेट्रोल पंपा
समोर, सिटी प्राईडच्या पुढची लेन, पुणे ४११०३७.

☎ : ०२० - २४२१५५८३, मो. : ८२६२०५६८०

मोबाईल : संजय ९८२२०८६९९७, सुनंदा ९४२३५६२९९१

संपादक व प्रकाशक : संजय के. चोरडिया

: सौ. सुनंदा एस. चोरडिया

❖ संस्थापक ❖

स्व. श्री. कांतीलालजी चोरडिया

❖ वर्ष ५१ वे ❖ अंक ७ वा ❖ मार्च २०२० ❖ वीर संवत् २५४६ ❖ विक्रम संवत् २०७६

या अंकात	पान नं.	पान नं.
● भारत सरकार राष्ट्रीय जनगणना २०२१	१५	● कभी अलविदा ना कहना ६७
● कव्हर तपशील	१६	● भगवान महावीरांचा कुंभाराला उपदेश ७१
● अंतिम महागाथा - भाग २ : महावीर १६ : सपनों की सार्थकता	१९	● सिध्दाचलम् चॅरिटेबल ट्रस्ट, पुणे ७२
● आत्म - ध्यान : खंड २ १ : आत्म ज्ञान है, आत्म ध्यान	२३	● आनंदऋषिजी हॉस्पिटल, अहमदनगर ७३
● सुखी जीवन की चाबियाँ : पंद्रह सदगुण उपासना - १ धर्म श्रमण	२७	● चि. आनंद ललवाणी, पुणे - सुयश ७५
● ऐसी हुई जब गुरु कृपा - औषध कम ले	३२	● नामको चॅरिटेबल ट्रस्ट हॉस्पिटल, नाशिक ७६
● पाया है तो दे दे प्यारे	३९	● गुरु आनंद तीर्थ, चिचोंडी - विवाह सोहळा ७९
● जैन धर्म में नारी का गरिमामय स्थान	४५	● संथारे का महत्त्व ● कडवे प्रवचन ८०
● सफल होना है तो - साहस है तो दुनियाँ मुट्ठी में	४९	● मानव सेवा के प्रेरक - डॉ. श्री. गौतममुनिजी म.सा. ८१
● परीक्षा के परिणाम को न बनाओ मौत का पैगाम	५१	● अन्त भला तो सब भला ८३
● एकता व अनुशासन के पक्षधर आचार्य श्री. आनंदऋषिजी म. सा.	५५	● समाज रत्न श्री. हिरालालजी जैन ८४
● होनी तो होकर रहे	५७	● स्व. चंद्रकांतजी छाजेड फाँऊंडेशन, पुणे ९१
		● साधर्मिक सेवा संघ, पुणे ९२
		● एच.एन.डी. जैन बोर्डिंग, पुणे ९३
		● डॉ.सौ. स्वाती पारख - लोणावळा ९३
		● श्री. नेमीनाथ जैन ब्रम्हचार्याश्रम, चांदवड ९४

● नामको हॉस्पिटल, नाशिक	१५	● श्री. मनिष संचेती, पुणे - पुरस्कार	१०१
● श्री. संतोष जैन, पुणे - कुंदनपूर प्रतिष्ठा	१६	● हास्य जागृति	१०२
● अरिहंत जागृती मंच, पुणे निबंध स्पर्धा	१७	● स्त्री शक्ती व जैन धर्म	१०३
● तातेड रक्तदान शिबीर, निगडी	१८	● कडवे बोल	१०६
● श्री. सी.बी. गांधी, जुन्नर - पुरस्कार	१८	● अडाणी आई-वडील	१०७
● श्री. गुरु गौतम मुनि मेडिकल व चॅरिटेबल ट्रस्ट, पुणे	१९	● साथ क्या जाएगा	१०८
● सुर्यदत्ता ग्रुप, पुणे - पुरस्कार वितरण	१००	● भ. महावीर जन्मकल्याणक, पुणे	१११
		● विविध धार्मिक, सामाजिक व राजकीय बातम्या	

जैन जागृति मासिकाचे वर्गणी दर ❖ एका वर्षात तीन मोठ्या अंकासहित

पंचवार्षिक	रु. २२००	त्रिवार्षिक	रु. १३५०	वार्षिक	रु. ५००
------------	----------	-------------	----------	---------	---------

या अंकाची किंमत ५० रुपये.

● www.jainjagruti.in
● www.facebook.com/jainjagrutimagazine

सुसंस्कार व सदाचाराचा पुरस्कार करणाऱ्या 'जैन जागृति' मासिकाचे वर्गणीदार व्हा !

- वीतराग वाणी, आचार्य, साधू, साध्वी यांचे लेख, धार्मिक, सामाजिक व शैक्षणिक लेख, धार्मिक कथा, बोधकथा, ऐतिहासिक पुरुषांचे जीवन चरित्र, तीर्थक्षेत्र परिचय, समाज प्रबोधन लेखमाला, दीपावली पूजन विधी व मुहूर्त, आरोग्य व गृहोपयोगी लेख, विविध बातम्या इ. साहित्य जैन जागृतिप्रकाशित केले जाते.
- आपण स्वतः जैन जागृतिचे ग्राहक बना व आपले नातेवाईक, मित्र, व्यापारी बंधू इत्यादींना वर्गणीदार नसतील तर त्यांना वर्गणीदार होण्यास सांगा. ● 'जैन जागृति' मासिकाची वर्गणी भरून इतरांना भेट पाठवा.

जैन जागृति वर्गणी व जाहिरात - रोख/मनिऑर्डर/ड्राफ्ट/AT PAR चेक/ पुणे चेकने / RTGS / SBI Online / Jain Jagruti Website इत्यादी द्वारा पाठवावी.

BANK ACCOUNT DETAILS - A/C Name : JAIN JAGRUTI

Bank : STATE BANK OF INDIA

Branch : Market Yard, Pune 37.

Current A/c No. : 10521020146

IFS Code : SBIN0006117

'जैन जागृति' हे मासिक मालक, मुद्रक व प्रकाशक एस. के. चोरडिया यांनी प्रकाश ऑफसेट, शॉप नं. १२-१३, पर्वती टॉवर्स, पुणे - ४११००९ येथे छापून ६२ बी, ऋतुराज सोसायटी, पुणे-सातारा रोड, पुणे - ४११ ०३७ येथे प्रसिध्द केले. संपादक - एस. के. चोरडिया

"Jain Jagruti" monthly magazine is owned, printed & published by S. K. Chordia, Printed at Prakash Offset, Shop No. 12-13, Parvati Towers, Pune 411009. Published at 62-B, Ruturaj Society, Pune - Satara Road, Pune - 411 037. Editor - S. K. Chordia

टिप : या अंकात प्रसिध्द झालेल्या मताशी संपादक सहमत असतीलच असे नाही. जैन जागृति संबंधित कोणत्याही कायदेशीर कारवाईसाठी पुणे न्यायलय क्षेत्र ग्राह्य धरले जाईल.

टिप : जैन जागृति अंकात प्रकाशित लेख, बातम्या, जाहिरातीचे सर्वाधिकार सुरक्षित आहेत.

जैन जागृति मासिकात जाहिरात व वर्गणीसाठी संपर्क करा

फोन (०२०) २४२१५५८३, ऑफिस - मो. ८२६२०५६४८० मो. संजय: ९८२२०८६९९७ सुनंदा: ९४२३५६२९९१
Email : jainjagriti1969@gmail.com • Press Email : prakash.offset@rediffmail.com

◆ जैन जागृतिचे प्रतिनिधी ◆

- ❖ भोसरी, चिंचवड, निगडी - श्री. चांदमलजी लुंकड - फोन : २७११९९४९, मो. ९९२१९१९४०९, ९४२२८३२८४९
- ❖ पुणे शहर ❖ जळगाव - श्री. अनील कुचेरिया, मो. : ९७६३६४५०५५
- ❖ गुरूवार पेठ, पुणे - श्री. जैन पुस्तक भंडार, फोन : २४४७२९५८
- ❖ धनकवडी, पुणे - श्री. सुरेंद्र हिरालालजी बोरा, मो. ७५८८९४३०१५ / ९३७३६८२१३७
- ❖ महावीर प्रतिष्ठान, पुणे - निलम रमेशचंद्र शहा, मो. ९०९६८००५४७
- ❖ सदाशिव पेठ परिसर, पुणे - सौ. स्वाती राजेंद्रजी कटारिया, मो. : ९८८१२०४३९०
- ❖ वडगाव शेरी, पुणे - सौ. भारती सुभाष नहार, मो. : ९८९०२७८३४६
- ❖ वडगाव मावळ, पुणे - श्री. राजेंद्र बाफना, मो. ९८२२२६२९०१
- ❖ औंध, पाषाण, हिंजवडी, सांगवी, थेरगाव - श्री. शिरीषकुमार शांतीलालजी डुंगरवाल, मो. ९०२१३००५५९
- ❖ दापोडी, पुणे - श्री. प्रवीण झुंबरलालजी चोरडिया, मो. ९९२२७५७७०६
- ❖ नांदेड सिटी, पुणे - श्री. प्रकाशजी हरकचंदजी बोथरा, मो. ९०११९८३६६६ / ७२७२९७२९९९
- ❖ दौंड, श्रीगोंदा - श्री. रविंद्र चैनसुखलालजी गुगळे - ९८९०७२३४०२
- ❖ अहमदनगर - श्री. महेश एम. मुनोत - मो. ९४२०६३९२३०
- ❖ जामखेड, आष्टी व कर्जत तालुका - श्री. प्रफुल शांतीलालजी सोलंकी - मो. ९४०३६८५६७७, ८०८७७०००७०
- ❖ बीड - श्री. महावीर पन्नालालजी लोढा, मो. ९४२०५५६३२५
- ❖ ता. सोनई, नेवासा, पाथर्डी - श्री. मदनलालजी सी. भळगट - मो. ९४०४२३१६११, ९८८१४१४२१७
- ❖ कुडुवाडी, बार्शी - श्री. सुभाष मोहनलाल लुणिया, मो. ८७९३००००८९
- ❖ मुंबई खारघर - श्री. मदनलालजी गांधी - मो. ९८२०५३६७९३
- ❖ नाशिक - श्री. पुखराजजी बाबुलालजी जैन (कवाड) फोन: ०२५३-२३११००८, मो. ९४२३९३९९९०
- ❖ नाशिक - मनोज लखीचंदजी खिवसरा, रविवार पेठ, नाशिक. मो. ९७६२२२१५०५
- ❖ गारगोटी (जि. कोल्हापूर) श्री. श्रीकांत राजाराम शहा, मो. ९८६०१०७७९२
- ❖ श्रीरामपूर - श्री. निलेश सुवालालजी हिरण, मो. : ९३२६९७२७४७
- ❖ बारामती - डॉ. महावीर छगनलालजी संचेती, फोन : ०२११२-२२३८०७ मो.: ९३२५००४९५०
- ❖ अमळनेर, जि. जळगाव - श्री. मयुरकुमार केवलचंदजी जैन, मो. ९४२२६५७१७७
- ❖ धुळे - श्री. चेतन सतिष कोटेचा, सुभाषनगर, धुळे, मो. ९४०४१९२४३४, ९४२०६६१४२६
- ❖ शहादा, जि. नंदुरबार - श्री. मनोजकुमार विरचंदजी बाफना, मो. ९४२१५२९६२६
- ❖ इचलकरंजी, जि. कोल्हापूर - श्री. पोपटलालजी बिसनदासजी गुगळे, मो. ९८२२६५०९९८
- ❖ मिरज, जि. सांगली - श्री. राजेंद्र वसंतलाल शहा, मो. ९४२११०५७४८
- ❖ कोल्हापूर - सौ. लता कांतीलालजी ओसवाल, मो. ९४२३२८६०१४ फोन. ०२३१-२६९५४३३
- ❖ सातारा व सातारा जिल्हा - श्री. जयकुमार कांतीलाल शहा, वाठार, मो. - ७५८८५६१३२०, ९८५०९८२६४४

भारत सरकार राष्ट्रीय जनगणना - २०२१

जैन बांधव जागृती अभियान

भारत सरकार दर १० वर्षांनी राष्ट्रीय जनगणना करीत असते. मागील जनगणना २०११ साली झाली व आता जनगणना २०२१ साली होणार आहे. यावर्षी जनगणना पेपरलेस असल्यामुळे टॅबलेट वर माहिती भरून घेतली जाणार आहे. जनगणनाची सुरवात २०२० मध्ये होणार आहे.

२०११ च्या या जनगणनेत जैन धर्मियांची जनगणना फक्त ४५ लाख दाखवण्यात आली. पण वास्तव मध्ये जैन धर्मियांची लोकसंख्या या पेक्षा बरीच जास्त आहे. जाणकार व गुरुदेवांच्या मते जैन धर्मियांची संख्या २ ते ३ कोटी आहे.

जैन धर्मियांची लोकसंख्या जनगणनेत कमी येणे याला पुढील कारणे सांगता येतील.

● जनगणना प्रतिनीधी जेव्हा आपल्या घरी येतो त्यावेळी जैन धर्मियांनी धर्माच्या कॉलममध्ये फक्त जैन असे लिहावे. बरेचदा समाज बांधव जैन हिंदू, हिंदू जैन, श्वेतांबर जैन, दिगंबर जैन, स्थानकवासी जैन, मंदिरमार्गी जैन इ. लिहितात.

● जनगणना प्रतिनीधी जेव्हा फॉर्म भरतो त्यावेळेस न विचारता धर्माच्या कॉलम मध्ये हिंदू लिहितो. धर्माच्या कॉलम मध्ये काय लिहावे हे

विचारले जात नाही.

● जनगणना प्रतिनीधी जेव्हा घरी येतो, त्यावेळेस जास्त करून महिला वर्ग किंवा मुले असतात. त्यांना धर्माच्या कॉलममध्ये जैन लिहावे याची जागृती नसल्यामुळे धर्माच्या कॉलममध्ये चूकिची नोंद केली जाते.

● फॉर्म भरून झाल्यावर त्यावर कुटुंब प्रमुखाची सही घेतली जाते. त्यावेळी संपूर्ण फॉर्म नीट वाचून धर्माच्या कॉलम मध्ये जैन लिहिले आहे हे पाहून सही करावी.

केंद्र सरकार व राज्य सरकार राष्ट्रीय जनगणनाला आधार मानून आपल्या विविध योजना ठरविल्या जातात. तसेच विविध राजकीय पक्षही या जनगणनेच्या आधारेच आपले उमेदवार निवड व विविध योजना अमलात आणतात. यासाठी जैनांची खरी लोकसंख्या राष्ट्रीय जनगणनेत येणे आवश्यक व महत्वाचे आहे.

जैन समाजातील नेते, आचार्य भगवंत व साधू-साध्वी यांनी या गोष्टीकडे विशेष लक्ष देऊन या संदर्भात समाज बांधवानी जागृत करून धर्माच्या कॉलममध्ये फक्त 'जैन' लिहा असा प्रचार करावा.

जनगणनाचा फॉर्म भरून झाल्यावर त्याचा मोबाईलवर फोटो काढून ठेवावा. - संपादक

धर्माच्या कॉलम मध्ये फक्त "जैन" लिहा.

राष्ट्रीय जनगणना फॉर्म भरताना, शाळा प्रवेश, कॉलेज प्रवेश, जन्म दाखल्याच्या वेळी किंवा विविध फॉर्म, अर्ज भरताना त्या फॉर्ममध्ये जेथे धर्माचा कॉलम आहे, तेथे जैन बांधवानी फक्त 'जैन' असे लिहावे.

बरेच लोक धर्माच्या कॉलमच्या पुढे श्वेतांबर जैन, दिगंबर जैन, स्थानवासी जैन, हिंदू जैन, जैन हिंदू, हिंदू, ओसवाल जैन, पोरवाल जैन इ. असे लिहितांना दिसत आहेत. असे लिहिणे चुकीचे आहे. धर्माच्या कॉलमपुढे फक्त 'जैन' लिहा. जैन धर्म हा स्वतंत्र व अती प्राचीन धर्म आहे. जैन धर्म कोणत्याही धर्माची शाखा किंवा उपशाखा नाही.

केंद्र सरकार व राज्य सरकार मार्फत धार्मिक अल्पसंख्याक समाजासाठी विविध सवलती दिल्या जातात. शिष्यवृत्ती, माफक व्याजदरात शैक्षणिक व इतर कर्ज/लोन, कायद्याने संरक्षण इ. सवलती आहेत. सरकारी कार्यालयातून धर्माचा दाखला मिळत नाही. जैन धर्मिय आहे हे ओळखण्यासाठी शाळेच्या लिहिंग सर्टिफिकेट मध्ये धर्माच्या कॉलममध्ये 'जैन' लिहिणे आवश्यक आहे. धर्माच्या कॉलममध्ये 'जैन' लिहिले आहे का ? हे तपासा.

जैन बांधवानी कोणताही फॉर्म भरताना धर्माच्या कॉलममध्ये फक्त 'जैन' लिहा. - संपादक

कच्छर तपशील - मार्च २०२०



- ❖ **प.पू. गौतममुनिजी म.सा. - मानव सेवा महर्षी**
समाजातील गरीब व गरजू व्यक्तींच्या उपचारासाठी संपूर्ण भारत देशामध्ये डायलिसिस सेंटर व हॉस्पिटल सुरु करण्याची प्रेरणा देणारे श्रमण संघीय उपप्रवर्तक प.पू. गौतममुनिजी (प्रथम) म.सा. यांना 'मानव सेवा महर्षी' ही पदवी देऊन बिबवेवाडी श्री संघातर्फे गौरवण्यात आले. या प्रसंगी शोभाताई धाडीवाल, माणिकचंदजी दुगड, पारसजी मोदी, विजयकांतजी कोठारी, रमणलालजी लुंकड, बिबवेवाडी संघाचे अध्यक्ष पोपटलालजी ओसवाल, माणिकजी दुगड, रमेशलालजी गुगळे, चंद्रकांतजी लुंकड इत्यादी. (लेख पान नं. ८१)
- ❖ **श्री. संतोष जैन, पुणे - कुंदनपुर प्रतिष्ठा**
पुणे येथील प्रसिध्द व्यापारी श्री. रतनलालजी मनाजी जैन (कुंदनपुर ट्रस्टी) व संतोषजी जैन (संतोष स्टील) परिवाराला राजस्थान मधील कुंदनपूर येथील ऐतिहासिक अंजन शलाका प्रतिष्ठा महोत्सावात लाभार्थी होण्याचा सन्मान मिळाला. (बातमी पान नं. ९६)
- ❖ **नामको चॅरिटेबल ट्रस्ट हॉस्पिटल, नाशिक**
नामको चॅरिटेबल ट्रस्ट, नाशिक तर्फे कॅन्सर आणि मल्टी स्पेशालिटी हॉस्पिटल चालविले जाते. अल्प

काळात हे हॉस्पिटल समाजात फार लोकप्रिय झालेले आहे. या हॉस्पिटलची माहिती दिली आहे. (लेख पान नं. ७६)

- ❖ **श्री गौतममुनिजी चॅरिटेबल ट्रस्ट, पुणे**
प.पू. गुरु प्रतापमलजी म.सा. यांच्या संयमी शताब्दी वर्षानिमित्त आणि प.पु.डॉ. गौतममुनिजी म.सा. यांच्या ४५ व्या संयम रजत दिनाचे औचित्य साधून बिबवेवाडी येथील अप्पर इंदिरानगर भागातील पासलकर मार्केट येथे समाजातील सर्व गरीब, गरजू रुग्णांसाठी अत्यंत अल्प दरामध्ये डायलिसिस व पॅथॉलॉजी टेस्ट करण्याचे सेंटर श्री गुरु गौतम मुनी मेडिकल अँड चॅरिटेबल ट्रस्ट तर्फे दिनांक १५ फेब्रुवारी २०२० रोजी सुरु करण्यात आले. उद्घाटन दानवीर श्री. माणिकचंदजी नारायणदासजी दुगड व श्री. धनराजजी श्रीश्रीमाळ यांच्या हस्ते करण्यात आले. सोबत ट्रस्टचे अध्यक्ष गणेश ओसवाल, नगरसेवक श्री. बाळासाहेब ओसवाल, श्री. पोपटशेठ ओस्तवाल, श्री. विजयजी भंडारी, श्री. विलास राठोड, श्री. किर्तीराज दुगड, श्री. अभय चोरडिया इ. मान्यवर. (बातमी पान नं. ९९)
- ❖ **पी. एच. डायग्नोस्टीक सेंटर, पुणे**
पुणे येथील पी.एच. डायग्नोस्टीक सेंटरला बेस्ट डायग्नोस्टीक सेंटर ऑफ महाराष्ट्र २०१९-२०२० हा पुरस्कार टाईम्स सायबर मिडीया तर्फे मिस. युनिव्हर्सल लारा दत्ता यांच्या हस्ते २ फेब्रुवारी २०२० रोजी हॉटेल हॉलिडे इन मुंबई येथे देण्यात आला. डॉ. रोहित धोका, श्री. अनील जैन यांनी हा पुरस्कार स्वीकारला. (बातमी पान नं. ९९)
- ❖ **स्व. श्री. चंद्रकांतजी छाजेड फाँडेशन, पुणे**
माजी राज्यमंत्री श्री. चंद्रकांतजी छाजेड यांच्या तृतीय स्मृतिदिना निमित्त पुणे जिल्हा रुग्णालयाच्या सहकार्याने बोपोडी येथे महिलांसाठी मोफत आरोग्य तपासणी शिबिराचे आयोजन करण्यात आले.

या शिबिरामध्ये ब्रेस्ट कॅन्सर तपासणी, दंतचिकित्सा, हाडांची तपासणी, औषधे वाटप, नेत्रतपासणी व मोफत चष्मेवाटप करण्यात आले. शिबिराचे उद्घाटन निर्मला छाजेड यांच्या हस्ते झाले. या वेळी माजी आमदार विजय काळे, आमदार सिध्दार्थ शितोळे, श्री. कृष्णकुमार गोयल, नगरसेवक प्रकाश ढोरे आदी मान्यवर उपस्थित होते. आनंद छाजेड, अर्चना लुणावत आणि स्व. चंद्रकांतजी छाजेड फाँउंडेशन पुणे मित्र परिवाराच्या वतीने शिबिराचे संयोजन करण्यात आले.

(बातमी पान नं. ९१)

❖ **सुर्यदत्ता एज्युकेशन फाँउंडेशन, पुणे**

सुर्यदत्ता एज्युकेशन फाँउंडेशन तर्फे वर्धापन दिनानिमित्त सुर्यदत्ता राष्ट्रीय जीवन गौरव व राष्ट्रीय पुरस्कार भव्य कार्यक्रमात वितरण करण्यात आले. (बातमी पान नं. १००)

❖ **तातेड रक्तदान शिबीर, निगडी**

निगडी, पुणे येथील श्री. अशोकजी तातेड हे गत १७ वर्षांपासून आपल्या मातोश्री स्व. श्रीमती फुंदाबाई तातेड यांच्या स्मरणार्थ भव्य रक्तदान शिबिराचे आयोजन करतात. यावेळी रक्तदान शिबिराचे उद्घाटन डॉ. वैशाली बाफना यांच्या हस्ते करण्यात आले. यावेळी अतिथी म्हणुन उद्योजक श्री. जयकुमारजी चोरडिया, समाजसेवी श्री. सुभाषजी ललवाणी, श्री. अशोकजी लोढा, प्राध्यापिका सौ. शारदा चोरडिया, गुरु आनंद प्रार्थना मंडळाचे सदस्य व श्री. अशोकजी तातेड, सौ. सुरेखा तातेड, सागर तातेड, एकता तातेड यांच्या उपस्थितीत संपन्न झाला. (बातमी पान नं. ९८)

❖ **श्री. सी. बी. गांधी, जुन्नर**

ज्येष्ठ नागरिक संघाच्या वतीने देण्यात येणारा 'समाजभूषण' पुरस्कार वल्लभ पतसंस्थेचे संस्थापक

अध्यक्ष श्री. सी. बी. गांधी यांना डॉ. राणी बंग व डॉ. अशोककुमार पगारिया यांच्या हस्ते प्रदान करण्यात आला. (बातमी पान नं. ९८)

❖ **एच.एन.डी. जैन बोर्डिंग, पुणे**

पुणे : स्व. नलिनचंद्र फुलचंद गांधी यांच्या पंचविसाव्या स्मृतिदिनानिमित्त शेट हिराचंद नेमचंद दिगंबर जैन बोर्डिंगमध्ये आयोजित कार्यक्रमात बोर्डिंगमधील सर्वोत्कृष्ट विद्यार्थी पुरस्कार यश पांडे यास डॉ. दिक्षित यांच्या हस्ते प्रदान करण्यात आला. त्यावेळी संस्थेचे विश्वस्त चकोर गांधी, अनुराधा गांधी, बोर्डिंगचे अधिक्षक सुरेंद्र गांधी तसेच मिलिंद फडे उपस्थित होते.

(बातमी पान नं. ९३)

❖ **श्री. मनिष अभयजी संचेती, पुणे**

महाराष्ट्र राज्य मराठी पत्रकार संघाच्या वतीने सामाजिक क्षेत्रात उल्लेखनीय कामगिरी केल्याबद्दल बंसीलाल लखीचंद संचेती मार्केट यार्ड, पुणे येथील फर्मचे संचालक मनिष अभयजी संचेती यांना युवा सामाजिक पुरस्काराने गौरवण्यात आले. माजी राज्यपाल पद्मश्री डी. वाय पाटील व भाजपचे राष्ट्रीय सचिव श्री. सुनील देवधर यांच्या हस्ते सन्मानित करण्यात आले. (बातमी पान नं. १०१)

❖ **चि. आनंद ललवाणी, पुणे**

पुणे : आयओटी अर्थात इंटरनेट ऑफ थिंग्ज क्षेत्रातील नावीन्यपूर्ण संशोधनाद्वारे मानवी समस्यांवर उत्तर शोधण्यासाठी घेण्यात आलेल्या जागतिक स्पर्धेत पुण्यातील चि. आनंद ललवाणी यांनी घवघवीत यश संपादन केले आहे. कीसाईट आयओटी इनोव्हेशन चॅलेंज' नावाच्या या स्पर्धेत आनंद यांच्या संघाने सर्वोत्तम संशोधनासाठीचे एकूण तब्बल १,००,००० डॉलरचे पारितोषिक पटकावले आहे. (बातमी पान नं. ७५)

अंतिम महागाथा

लेखक : प्रबुध्द विचारक पू. श्री. आदर्शऋषिजी म.सा.

(क्रमशः)

भाग दो – महावीर

१६ : सपनों की सार्थकता

अंधेरा कितना भी घना हो, पुराना हो, सूर्योदय होते ही उसे जाना होता है। आतंक चाहे जैसा हो उसका अंत एकदिन निश्चित है। अन्याय की रात बहुत लंबी होती है, बड़ी पीडादायक होती है। फिर भी न्याय का सबेरा होगा ही।

मनुष्य स्वयं अन्याय, आतंक को जन्म देता है। अन्याय, आतंक के लिए सारी व्यवस्था का निर्माण करता है। जब अन्याय, आतंक उलटकर प्रतिकार प्रहार करता है, तो भयभीत हो जाता है। तब उससे छुपने लगता है। हिंसा से ज्यादा प्रतिहिंसा खतरनाक, आतंककारी होती है, वह भीतर तक दहलाती है, कंपाती है, अंत में रुलाती है।

अस्थिकग्राम का पुजारी उसके साथी पिछली रात आपस में बातें करते हुए अपने-अपने घर चले गये थे उस गाँव में उत्पल नाम का प्रसिध्द विद्वान रहता था। जो निमित्तशास्त्री था। उसके कानों तक यह बात पहुँची, सुनकर वह अवाक् रह गया, चिंता में डूब गया। वह अतीत में भगवान पार्श्वनाथ की परंपरा में श्रमण रह चुका था। श्रमणत्व छोड़कर निमित्तवेत्ता बन गया। जीवन चलाने के लिये उसने इस मार्ग को चुना था।

जबसे उसने सुना तो विचार करने लगा, उस भयानक स्थान में रहनेवाला कौन हो सकता है? उसे विश्वास हो गया कि उस आतंककारी स्थानपर रात्रि को ठहरने वाले महावीर के सिवा कोई नहीं हो सकता, उनके जैसा साहसी, तेजस्वी, दृढ़ वीर साधक दूसरा

कोई नहीं। कुछ मास पूर्व ही वे निर्ग्रन्थ बने हैं। लेकिन वर्षावास के लिए तो वे तापसों के आश्रम में ठहरे थे वहाँ से इस अस्थिकग्राम के खंडहर बने मंदिर में कैसे आ गये।

उत्पल रात्रि में ही महावीर के दर्शन के लिये उतावला हो गया। गाँव में से साथ आने के लिए कोई तैयार नहीं हुआ। सभी डरे सहमें हुए हैं। और कह रहे हैं, “अरे! वह नराधम शूलपाणि उस तेजस्वी श्रमण को अब तक जिंदा रखेगा? उसने तो उन्हें कबका मार दिया होगा। वह किसी को नहीं छोड़ता उस स्थानपर रात को ठहरनेवाला आज तक जिंदा दिखाई नहीं दिया।” उत्पल भी इस बात को जानता था। शूलपाणि की क्रूरता, आतंक से कोई बचा नहीं, किंतु क्या पता, उत्पल को मन में पूर्ण विश्वास है कि आज की रात शूलपाणि के आतंक की अंतिम रात है।

उसे दर्शन की प्यास है कैसे जाऊँ? काली रात, घनघोर अंधेरा, प्रकृति का भयानक तांडव नृत्य मुसलधार बरसात, कडकती बिजलियाँ धरती पर टूट पडी। इस घोर अंधेरी बरसाती रात में अस्थिकग्राम के लोग घरों में दुबके हुए सो रहे हैं। उन्हें बाहर भीतर का भय खाएँ जा रहा है। आँखों में नींद कहाँ? डर नींद को ही भगा देता है। आँखों से दूर कर देता है। अंधेरा चुप होता है, उजाला अधिक शोर करता है। गाँववालों ने पौ-फटते ही आँखें मली तो पाया अंधेरा जा चुका है। सुबह का उजाला एकदम साफ-सुहावना कुछ नया नया लग रहा है। गाँववालों का अविश्वास फिर जागा उत्पल तो विश्वास के साथ जागा। उसने तुरंत गाँववालों को इकट्ठा किया। और सभी मंदिर की तरफ चल दिए, चले क्या दौड़ ही रहे हैं उत्पल सबसे आगे है।

आज भगवान के दर्शन होंगे । सत्य की जय होगी, हिंसा की पराजय होगी । उत्पल प्रफुल्लित मनसे मंदिर की दिशामें बढ रहा है । उन्हें चिडियों का चहचहाना सुनाई दिया । मंदिर के पास जाकर अंदर झाँकते है, तो हर्ष से उछल पडे । महावीर सौम्य, शांत मुद्रा में खडे है । शूलपाणि का तो कहीं पता भी नहीं। हर्ष से उत्पल जयजयकार करने लगा ।

महावीर ने देखा शूलपाणि की पराजय से ये प्रसन्नता में जयजयकार कर रहे है । उनकी सोच उलटी है । शूलपाणि पराजित नहीं हुआ वह बदल गया । उसने क्रूरता, हिंसा छोड दी । जिसने अपनी वृत्तियाँ बदली, स्वभाव बदला, कर्म बदले वही जयवंत होता है । वही जीता है, वही इंसान है ।

उत्पल सामने आया । महावीर को प्रणाम कर उनके शरीर का सूक्ष्म निरीक्षण किया । निमित्तशास्त्र के आधारपर उसने जो कुछ जाना, देखा उसे विश्वास हो गया कि महावीर ने जो सपने देखे वे अद्भूत है । जगत के सभी जीवों का शुभ हो, सबको शांति मिले, सभी प्रेम से रहे, साथ ही युगधर्म की स्थापना करेंगे यही सबकुछ दर्शाते है, ये सपने । महावीर के धर्म प्रवर्तन से धार्मिक जगत में हलचल मच जाएगी । एक नई क्रांति होगी । उत्पल यह सोचकर प्रसन्नता से श्रद्धा से हाथ जोड कर बोला ।

‘भगवान ! आपने रातभर शूलपाणि के उपद्रव को समता से सहन किया है । इसके चिन्ह आपके शरीरपर स्पष्ट दिखाई दे रहे है । आपके शरीर पर घाव होनेपर भी आप स्थिर चित्त है और मुझे आश्चर्य इस बात का है कि कुछ घंटे पूर्व के ये घाव इतने जल्दी कैसे भर रहे है ? कुछ समय में तो यह एकदम ठीक हो जाएँगे । ये आपके अनुपम शरीर और आत्मसाधना की किमया है ।

‘भगवान ! एक मुहुर्त आपको निद्रा आई उस निद्रा में आपने जो सपने देखे । आपकी आज्ञा हो तो मैंने अपने निमित्तज्ञान से जो जाना है, अल्पबुद्धि से समझा है । उसे कहना चाहता हूँ ।

उत्पल ने एक एक सपना कहना शुरु किया ।

‘भगवान अल्प बुद्धिवाला हूँ, अज्ञान वश कुछ भूल हो जाए तो क्षमा करना आपने पहला सपना देखा;—

‘विशाल ताड सदृश्य पिशाच को आपने पराजित किया ।’

‘धवल सफेद रंग का पंछी सेवा में उपस्थित हुआ।’

‘विविध वर्णवाला (रंग-बिरंगा) विशाल कोकिल देखा ।’

‘दिव्य दो रत्नमालाएँ देखी ।’

‘शुभ्र गो-समूह (गोकुल) आपके निकट है।’

‘खिला हुआ विशाल कमल सरोवर ।’

‘आपने समुद्र को अपने बाहुओं से पार किया।’

‘अखिल ब्रम्हांड (विश्व) को प्रकाशित करते हुए सूर्य को देखा ।’

‘स्वयं की आंतडियों से मानुष्योत्तर पर्वत को लिपटा हुआ देखा ।’

‘मेरु शिखर पर आरूढ हूँ ।’

सपने बताते हुए वह महावीर के मुखमंडल को ध्यान से देख रहा है । भगवान आपने जो दस सपने देखे उनका अर्थ यह है :-

‘पहले देखे हुए सपने का अर्थ है,

कर्मों में जो राजा है, प्रधान, मुख्य है उसका आप अंत करेंगे,

ध्यान की सबसे उच्च स्थिति शुक्लध्यान को आप पायेंगे ।

आपकी वाणी द्वारा विविध आगमों द्वादशांगी शास्त्रों का प्रणयन होगा ।’

उपासक वर्ग आपकी सेवा करेगा ।

‘कमल सरोवर से तात्पर्य हर जातिका, वर्ग का मनुष्य आपकी उपासना करेगा ।

संसाररूपी सागर को आप पार कर जायेंगे ।

आप सर्वज्ञ बनेंगे केवल ज्ञान को उपलब्ध होंगे।

आपकी यश-किर्ती पूरे संसार में फैलेगी ।

सबसे उच्च स्थानपर बैठकर आप धर्म उपदेश करेंगे, देशना देंगे।

“भगवान ! आपने देखे हुए सपने साकर होंगे। ये सपने आनेवाले समय में ही नहीं बल्कि युगों-युगोंतक दुनिया को मार्ग बतायेंगे। ये सपने नया जीवन नया दर्शन, नई दृष्टि प्रदान करेंगे।”, “प्रभो ! आपके सपने जीवन और जगत को सुंदर बनाने के लिए है। आपके सपने प्रमाद अवस्था अतृप्ति या इच्छा आकांक्षा से नहीं आए है। ये सपने भव्य, दिव्य उदात्त है, सुंदर है। सत्य है, कल्याणकारी है।”

भगवन चौथे सपने का अर्थ मैं समझ नहीं पाया हूँ? क्या अर्थ है। महावीर बोले ! उत्पल तुमने सपने एवं सपनों का अर्थ ठीक बताया है। चौथे सपने का अर्थ है, मैं दो प्रकार का, धर्मसाधना का मार्ग बताऊँगा एक श्रमण धर्म दूसरा श्रावक धर्म. ये दोनों आत्मसाधना आराधना के मार्ग होंगे।” उत्पल चौथे सपने का अर्थ सुन प्रसन्न हुआ।

“भगवान ! आपने यह सपने देखे इसका अर्थ ये है कि आप ध्यान तप मौन के अलावा कभी कभी चिंतन भी करते है।”

हाँ ! “उत्पल कुछ समय ऐसा होता है, जब ध्यान नहीं करता हूँ उस समय धीरे धीरे टहलते - चलते हुए तत्व चिंतन भी करता हूँ।”

“प्रभो ! अल्पज्ञान से मैंने जो सपनों का अर्थ जाना उसे निवेदन किया है कुछ त्रुटि हो तो क्षमा करना कुछ अविनय, अवज्ञा, भूल हो तो इस सेवक को क्षमा दान देना और प्रभो मुझे सेवा प्रदान करो तो मैं अपने जीवन को धन्य समझूँगा। आपने कई दिनों से आहार ग्रहण नहीं किया है। आप मेरे घर पधारे, मुझे पावन कृतार्थ किजीए।”

महावीर किसीकी भावभरी, प्रेमभरी प्रार्थना को न स्वीकारते, न ठुकराते। लेकिन श्रद्धा भरी प्रार्थना करनेवाले को वे अपनी दृष्टि से स्मित से उसे इतना कुछ प्रदान कर देते कि वह धन्य हो जाता है। (क्रमशः) ●

जास्तीत जास्त जैन समाजापर्यंत पोहचण्याचा सर्वांत खत्रीशीर, सर्वांत सोपा व सर्वांत स्वस्त मार्ग



जैन जागृति

जैन जागृतित जाहिरात देऊन
जैन समाजाशी संवाद साधा.

“भगवान महावीर जन्मकल्याणक अंक” - एप्रिल २०२०

आजच या अंकात जाहिरात द्या.

एप्रिल २०२० अंकासाठी १८ मार्च २०२० पर्यंत जाहिरात पाठवा.

आर्ट पेपर वर रंगीत (Colour) जाहिरात		व्हाईट पेपरवर एका रंगात (Black & White) जाहिरात	
पूर्ण पान	रु. ८५००/-*	पूर्ण पान	रु. ४०००/-
१/२ पान	रु. ४६००/-*	१/२ पान	रु. २४००/-
*डिझाईन व पॉझेटिव्ह खर्च वेगळा		१/४ पान	रु. १२५०/-
GST - 5% Extra.		१/८ पान	रु. ८००/-

आजच्या स्पर्धेच्या युगात जाहिरात ही अत्यावश्यक बाब झाली आहे. जैन समाजात 'जैन जागृति' हे सर्वांत प्रभावी माध्यम आहे. आपल्या व्यवसायाची जाहिरात 'जैन जागृति' मध्ये द्या. - संपादक
E-mail - jainjagruiti1969@gmail.com website - www.jainjagruiti.in



आत्म ध्यान (Me Within Me) (खंड-२)

१ : आत्म ज्ञान है आत्म ध्यान

लेखक : ध्यान गुरु आचार्य डॉ. शिवमुनिजी

(क्रमशः)

आत्म ध्यान के अन्वेषक जैनाचार्य डॉ. शिवमुनि कहते हैं - सहानुभूति नहीं समानुभूति (Empathy not sympathy) ही जैन दर्शन है। यही भगवान महावीर की साधना का मूलाधार था। यही आत्म ध्यान है। आइए, इस लेखमाला के दूसरे खंड में प्रवेश करें और जानें क्या है आत्म ध्यान, कैसे करें, यह ध्यान और बनाएँ अपने जीवन को सहज और सरल...

बचपन याद करें। कितने सुहाने दिन थे। दुनिया की हर चीज़ विस्मित करती थी। फूलों पर मंडराती रंग-बिरंगी तितलियाँ, आकाश में विचरते-बरसते मेघ। आकाश में इंद्रधनुष, घने बादलों के पीछे से आहिस्ता से झाँकता सूरज। रात हुई तो आकाश में झिलमिलाते अनगिनत तारे! बचपन में जो सम्मोहक था वह सब आज भी है पर हम बदल गए हैं। उम्र बढ़ने के साथ हमारी संवेदना मर गई है। अब पक्षियों का कलरव उमंग-तरंग पैदा नहीं करता, शोर लगता है। फूल खिलते हैं पर उनकी सुन्दरता नहीं लुभाती। क्यों?

क्योंकि हम सभ्य हो गए हैं? निसर्ग से दूर घर और कार्यालय की एयरकंडीशनिंग के साथ कंडीशन्ड (संस्कारित) हो गए हैं। अब बच्चे भी पैदा होते हैं तो वातानुकूलित कमरों में और यह शुरुआत जिंदगीभर बनी रहती है। जिंदगी कृत्रिमता में विकसित होती है। यह आज की सभ्यता का विकास है। इस सभ्यता में बड़ा हुआ व्यक्ति जीवन के खुलेपन को जीना भूल गया है। खुलापन तो उसे डराता है। वह अपनी चार दीवारी के बंद दरवाजों में खुद को महफूज पाता है। निरंतर सिकुड़ रहा है। वह पहले के मनुष्य से अधिक स्वस्थ और सुंदर दिखता है, क्योंकि उसके पास अच्छा भोजन

है, दवाइयाँ हैं, मल्टी विटामिन हैं, पोषक सामग्री है और सौन्दर्य प्रसाधन है। लेकिन जीवन की नैसर्गिकता और जीवन का संस्पर्श मर गया है।

बनार्ड शाँ ने शायद इसलिए कहा है कि मैं ऐसी सभ्यता का क्या करूँ जिसमें प्रतिबंध ही प्रतिबंध है। कभी समाज का, कभी धन का, कभी पद का, कभी इस बात का कि लोग क्या कहेंगे? मेरे से अच्छे तो वे आदिवासी लोग हैं जिनके पास नैसर्गिक समृद्धि है।

सही कहा है बनार्ड शाँ ने। जिनके पास कृत्रिम समृद्धि है उनका फोन सदा बजता रहता है। जबकि एक आदिवासी किसी घने पेड़ के नीचे बाँसुरी बजाता है। उसके पास समय ही समय है। वह रुखी-सूखी रोटी खाकर तृप्त हो जाता है। समृद्ध व्यक्ति को पाँच-सितारा होटलों में सुस्वादु पकवान उपलब्ध हैं, पर चिकित्सक ने छूने से भी मना कर रखा है। तकनिक, संसाधन, सम्पदा, सुख-सुविधा के मामले में मनुष्य कभी इतना शक्तिशाली नहीं रहा जितना की इक्कीसवीं सदी में। विडम्बना यह है कि आत्मिक रूप से मनुष्य जितना कमजोर इस सदी में हुआ है उतना कमजोर कभी नहीं रहा।

ये दो अतिर्याँ हैं - एक सभ्यता व समृद्धि की और दूसरी नैसर्गिकता व दरिद्रता की, यही जीवन में उलझनें पैदा करती हैं।

हम भूल गए हैं कि हमारी इंद्रियों का एक आयाम और है जो भीतर जाता है। प्रत्येक इंद्रिय दोहरी है। आँख बाहर ही नहीं देखती, भीतर भी देख सकती हैं। कान बाहर ही नहीं सुनते, भीतर भी सुन सकते हैं और जब भीतर की इंद्रियाँ सजग होती है तो बाहर और भीतर

की समृद्धि के संगम से परम समृद्धि जन्म लेती है । यही पाना आत्म ध्यान का लक्ष्य है ।

आत्मा और ध्यान दो शब्दों की संधि (योग/जोड़) है - आत्म ध्यान । ध्यान साधना से अनजान और अनभिज्ञ व्यक्ति भी दैनिक जीवन में ध्यान शब्द का प्रयोग करते हैं । वे कहते हैं - ध्यान से पढो, ध्यान से सुनो या ध्यान देकर काम करो । इन सबका आशय है एकाग्रचित्त हो जाओ । पर एकाग्रचित्त हो जाना ही ध्यान होता तो ध्यान करना बहुत आसान हो जाता । जिस चीज में रस आता वह करते और मन एकाग्र हो जाता ।

अपने आसपास देखिए... ऐसे लोग मिल जाएँगे जिन्हें संगीत सुनने में मजा आता है । वे संगीत सभा में भारी भीड़ के बीच मंत्रमुग्ध होकर संगीत सुनते हैं । ऐसे लोग भी हैं जिन्हें पुस्तक पढ़ना अच्छा लगता है । वे पुस्तक पढ़ते समय भूल जाते हैं कि उनके आसपास क्या हो रहा है ? जिन बच्चों को वीडियो गेम्स की लत लग जाती है, उन्हें माँ पुकारती है पर सुनाई नहीं देता । मनचाहे काम में डूब जाना एकाग्रता है, लेकिन यह ध्यान नहीं है - Meditation is not concentration.

एकाग्रता ध्यान का एक पड़ाव है । आत्म ध्यान तो इसके भी आगे की अनंत यात्रा है जिसका मूलाधार है भगवान महावीर का कथन -

जे एगं जाणइ से सव्वं जाणइ

(जिसने एक को जान लिया उसने सबको जान लिया)

जैन दर्शन कहता है - आत्मा का स्वरूप परमात्मा स्वरूप से भिन्न नहीं है, पर यह परमात्मा भी नहीं है । आत्मा का अपना स्वतंत्र अस्तित्व है । कर्म से मुक्त होने पर हर आत्मा में परमात्मा बनने की शक्ति और सामर्थ्य है ।

तदनुसार अतीत की याद, भविष्य की कल्पना (आशंका) और वर्तमान के प्रति आसक्ति से

विवेकपूर्ण मुक्ति है - आत्म ध्यान । मन की क्रिया और प्रतिक्रिया शून्य हो जाना आत्म ध्यान है । राग-द्वेष से परे अज्ञात में प्रवेश है - आत्म ध्यान । उस शुद्ध अवस्था की प्राप्ति और अपने स्वरूप का बोध है जिसे जैन दर्शन परमात्मा में रूपांतरण कहता है ।

देखो अपने आपको, जानो अपने आप ।

अपने को जाने बिना, मिटे न भव संताप ।।

व्यक्ति दुखी क्यों होता है ? क्योंकि वह वास्तविकता को सहजता से स्वीकार नहीं करता है । वह उसे बदलने, मन के अनुरूप ढालने की कोशिश करता है । जीवन की सत्यता को अस्वीकार करता है । इसके विपरीत आत्म ध्यान सत्य की साधना है । सत्य की खोज है । सत्य की स्वीकारोक्ति है । जिस क्षण का जो सत्य है उसे जैसा है वैसा ही देखना, जानना और मानना ही नहीं बल्कि उसको स्वीकार करने की साधना है - आत्म ध्यान ।

ध्यान आत्मनिर्भरता और आत्मपरीक्षण है तो आत्म ध्यान इस निर्भरता और परीक्षण के साथ अंतर्मन में जमा हो चुके मैल की भी सफाई है ।

हमारा मन घड़ी के पेंडुलम की तरह है । कभी मिथ्या सुख की ओर तो कभी मिथ्या दुख की ओर । इससे परे की अनुभूति है - समता भाव । जैसे सुख में, वैसे ही दुख में... इस समता भाव के अभाव के कारण प्रत्येक व्यक्ति, वस्तु या विचार के प्रति दो प्रकार का व्यवहार करते हैं । या तो अच्छा मानकर स्वीकार कर लेते हैं या बुरा मानकर अस्वीकार कर देते हैं । आत्म ध्यान व्यक्ति को वस्तु या विचार को दृष्टा बनकर देखना सिखाता है । वैसे ही जैसे आईने में प्रतिबिम्ब आता है और चला जाता है, आईना उसे याद नहीं रखता । व्यक्ति, विचार या वस्तु के साथ हमारा व्यवहार आईने की तरह हो जाए तो जीवन आनन्दित हो जाए । आत्म ध्यान समत्व की यह साधना सिखाता है । सच्चे सुख की खोज कर अनंत सुख से जोड़ता है

जो हमारे निज आत्म तत्व में समाया है ।

आध्यात्मिक साधना किसी भी विचार धारा की हो, ध्यान पध्दति कोई भी हो, सबका उद्देश्य है – हम कैसे निर्मल बनें ? कैसे सूर्य के समान प्रकाशित हों ? कैसे सागर के समान गम्भीर हों, कैसे मोक्ष प्राप्त करें ?

भगवान महावीर की ध्यान साधना और उनकी तपस्या पर आधारित आत्म ध्यान के अनुसार कैवल्य (मोक्ष, निर्वाण या समाधि) की सम्भावना हमारे भीतर विद्यमान है । हमारे भीतर शिवत्व है, महावीरत्व है, बुध्दत्व है किन्तु बीज रूप में है । अविकसित है । इन बीजों को, इन सम्भावनाओं को विकसित करने की साधना ही आत्म ध्यान है ।

आत्म ध्यान का साधक अपने व्यक्तित्व को अपने भीतर वैसे ही समाहित कर लेता है जैसे कछुआ अपने अंगों को खोल में छुपा लेता है । आत्म ध्यान करने पर सत्य बोलना सहज हो जाता है तो सत्य को स्वीकार करने की शक्ति भी बढ़ जाती है । हम बच्चों को कहते हैं – सत्य बोलना चाहिए किन्तु यह नहीं सिखाते कि सत्य बोलने के लिए अपने मन को कैसे तैयार करें ? यदि बच्चों को आत्म ध्यान करना सीखा दें तो यह नहीं सिखाना पड़ेगा कि सत्य बोलो । वे ध्यान करेंगे तो अपनी शक्ति खुद नियंत्रित करने लगेंगे । एकाग्रता बढ़ जाएगी तो बुध्दि प्रखर होगी । वे विनम्र हो जाएँगे । आप कहेंगे बच्चों से ध्यान करवाना मुश्किल है ।

जी नहीं, सहज और आसान है । एक प्रयोग करें । सुबह एक घंटा पूरा घर मौन हो जाए । मोबाईल, टीवी, रेडियो ही नहीं कॉल बेल भी ऑफ कर दें । बिना बोले सब अपनी अपनी दिनचर्या जारी रखें । यह मौन ध्यान की Entrance Test है । एक महिने यह प्रयोग करने के बाद पूरा परिवार एक साथ १०-१५ मिनट ध्यान करें । हो सकता है जो बड़ों के लिए ध्यान होगा वह बच्चों के लिए मौन । पर पता भी नहीं चलेगा और यह मौन उनके लिए भी ध्यान बन जाएगा । संस्कार में तब्दील होकर

उनका स्वभाव बन जाएगा ।

विडम्बना यह है कि आज मनुष्य अपनी स्वाभाविक चाल छोड़कर यंत्रों के साथ यंत्र की तरह दौड़ रहा है । यह भाग दौड़ और व्यस्तता उसे मानसिक रोगों का शिकार बना रही है । तनाव, क्रोध, ईर्ष्या और मान-अपमान के कारण युवा अनिद्रा, रक्तचाप, मधुमेह, हृदय रोग, पीठ-कमर-गर्दन में दर्द, माइग्रेन, कब्जियत आदि से हैरान-परेशान है । दवा से दिन शुरु होता है और दवा से दिन का समापन । अमेरिका में हुई एक रिसर्च के अनुसार मनोविकार बढ़ रहे हैं ।

इस मनोविकार का स्थायी उपचार है आत्म ध्यान । इससे तन और मन दोनों को विश्राम व विराम मिलता है । प्रकारांतर में आत्म ध्यान विश्राम ही है । नींद की गोलियों से व्यक्ति संवेदन शून्य होकर विश्राम करता है पर ध्यान से स्वाभाविक अवस्था में सोता – उठता और काम करता है । व्यसन से भी मुक्ति दिलवाता है आत्म ध्यान । आत्म ध्यान कठिन अवश्य है, असम्भव नहीं । कष्ट साध्य है, असाध्य नहीं । आत्म ध्यान करते समय आपका मन आपको सबसे ज्यादा परेशान करेगा । मन कहेगा व्यर्थ समय बर्बाद कर रहे हो । ये सब मन के विचार हैं, मन की धारणाएँ हैं । आप अपने भीतर इस भाव को मजबूत करें कि मैं शुध्द आत्मा हूँ, अजर हूँ, अमर हूँ, सिध्द हूँ, निरंजन हूँ, अविनाशी हूँ । मन की भूलों के कारण मेरी आत्मा जन्म-मरण के चक्रव्यूह में फँसी हुई है । मैं शरीर के समस्त आकर्षणों को तोड़ डालूँगा । मन की किसी भी वासना के पराधीन नहीं रहूँगा । मेरे लिए अब मेरी आत्मा महत्त्वपूर्ण है, मन नहीं । कोई सम्मान करे या अपमान करे, जीवन रहे या नहीं, कोई चिंता नहीं । ये सब मान-सम्मान और सुख सुविधा शरीर के लिए है । आत्मा इन सबसे मुक्त है । वह शुध्द और निरंजन है । समस्त भावों, प्रभावों और विभावों से स्वतंत्र है ।

(क्रमशः) ●