

## क्षमा का योग

मस्तिष्क और विचार इनमें परस्पर गहरा सम्बन्ध है। मस्तिष्क रचना भी सबकी समान नहीं होती, विचार भी सबके समान नहीं होते। विचार के पीछे भाव-संवेग (Emotions) भी होते हैं। जहां भाव-संवेग है वहां परस्पर टकराव भी होता रहता है।

जिनकी नियंत्रण शक्ति विकसित होती है, वे शांत रह जाते हैं। जिनकी नियंत्रण शक्ति कमजोर होती है, वे तनाव में रहते हैं।

तनाव अनेक प्रकार की समस्याएं पैदा करता है। तनाव का शोधन होता रहे तो आदमी शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक समस्याओं से बच जाता है।

पर्युषण अथवा संवत्सरी का पर्व सहन करने की शक्ति को विकसित करने का प्रयोग है। इसके द्वारा व्यक्ति वर्ष भर में एकत्रित तनाव से मुक्त हो जाता है।

क्षमायाचना का जितना आध्यात्मिक महत्व है उतना ही सामाजिक महत्व है। इस प्रयोग के द्वारा व्यक्ति शांतिपूर्ण सामुदायिक जीवन जी सकता है।

अणुविभा केन्द्र, जयपुर  
2 सितम्बर, 2008

आचार्य महाप्रज्ञ