

हमारे जीवन का आधार श्वास है। श्वास है तो जीवन है श्वास के बिना जीवन टिक नहीं सकता। श्वास से ही प्राण बनता है फेफड़े श्वास के साथ ऑक्सीजन ग्रहण करते हैं। प्राणवायु रक्त के साथ मिलकर प्रत्येक कोशिका तक पहुंचता है। कोशिकाओं में ग्लूकोज होता है। ग्लूकोज और प्राणवायु ऑक्सीजन मिलकर ऊर्जा बनाते हैं प्राण ऊर्जा ही शक्ति का स्रोत है। उससे ही शरीर की सारी क्रियाएं चलती हैं। ऊर्जा अधिक से अधिक उत्पन्न हो उसके लिए सही श्वास की प्रक्रिया को सीखकर अधिक ऊर्जा का उत्पादन किया जा सकता है। सही मुद्रा और सही श्वास से प्राण को संतुलित कर जीवन को प्राणवान बनाया जा सकता है। सही श्वास के उपयोग से व्यक्ति स्वस्थ और शान्त रह सकता है।

श्वास सहज क्रिया है, बालक पैदा होता है उसको श्वास लेने की विधि कोई नहीं सिखाता है। गर्भ से बाहर आते ही फेफड़ों में अजीब हरकत होती है। बच्चा रोता है फेफड़े फड़कते हैं और श्वसनक्रिया प्रारम्भ हो जाती है, जो आजीवन चलती है।

श्वास लेने की सही प्रक्रिया है – श्वास लेते समय पेट की मांसपेशियों का फैलना और छोड़ते समय सिकुड़ना, जो कुदरत से बच्चा करता है। श्वास लेते समय डायफ्राम नीचे खिसकता है, पेट की मांसपेशियां फैलती हैं। श्वास छोड़ते समय डायफ्राम अपनी जगह आता है, पेट की मांसपेशी सिकुड़ती है।

प्रयोग

1. सीधे बैठें, पूरा श्वास भरें। अब आगे झुकते हुए **ऊँ** की दीर्घ ध्वनि करें, ललाट भूमि पर लगाएं, पेट सिकुड़ेगा। धीरे-धीरे श्वास लेते हुए सीधें होंगे, पेट अपने आप फैलेगा।
2. धीरे-धीरे श्वास को भरें। भंवरे की तरह गुंजन करते हुए महाप्राण ध्वनि करें। इसमें श्वास लेने में 6 सैकण्ड और महाप्राण ध्वनि करने में 12 सैकण्ड और 2 सैकण्ड श्वास को रोकें, इस तरह एक चक्र में 20 सैकण्ड लगते हैं एक मिनट में तीन श्वास प्रश्वास हुआ इससे श्वास सहज दीर्घ हो जाता है।
3. सीधे बैठें अथवा खड़े रहें श्वास लेते हुए दोनों बाहों को कंधे सामान्तर फैलाएं, श्वास रोककर धीरे धीरे श्वास को छोड़ें, फिर श्वास को रोकें। 5 सैकण्ड में श्वास लेना 5 सैकण्ड तक भीतर रोकना, 5 सैकण्ड में छोड़ना और 5 सैकण्ड तक बाहर रोकना इस तरह 20 सैकण्ड में एक चक्र हुआ, एक मिनट में तीन चक्र होंगे। श्वास दीर्घ और सम्यक् बनाने के ये कारगर उपाय हैं। 5 से 10 मिनट के अभ्यास से फेफड़े मजबूत और स्वस्थ होते हैं, वाणी मधुर और मृदु होती है, आवेश आवेग संतुलित होते हैं और स्मृति का विकास होता है। जीवन शान्त और संतुलित बनता है।

प्रार्थना सभा में जीवन विज्ञान प्रशिक्षण

केलवा 5 अगस्त। परम श्रद्धेय आचार्यश्री महाश्रमणजी के पावन सान्निध्य एवं प्रेक्षा प्राध्यापक मुनिश्री किशनलालजी के निर्देशन में जीवन विज्ञान संस्कार निर्माण यात्रा के अन्तर्गत 'प्रार्थना सभा में जीवन विज्ञान प्रशिक्षण' का आयोजन हुआ। कार्यक्रम में केलवा के 10 विद्यालयों से 150 छात्र एवं 10 शिक्षक लाभान्वित हुए। छात्रों को संबोधित करते हुए पूज्य प्रवर ने उन्हें अपने जीवन में उच्च आदर्शों को स्थापित करने की प्रेरणा दी। मुनिश्री किशनलालजी ने प्रार्थना का महत्व बताते हुए, प्रार्थना सभा में किये जाने वाले प्रयोगों आसन, महाप्राण ध्वनि, कायोत्सर्ग, दीर्घश्वास प्रेक्षा, ज्ञान केन्द्र प्रेक्षा, संकल्प आदि की सैद्धान्तिक एवं प्रायोगिक जानकारी प्रदान की। कार्यक्रम में जीवन विज्ञान अकादमी के संयुक्त निदेशक ओमप्रकाश सारस्वत एवं प्रशिक्षक गिरिजाशंकर दुबे का महत्वपूर्ण सहयोग रहा।

केलवा 18 अगस्त,। पूज्य आचार्यश्री महाश्रमण जी के सान्निध्य एवं प्रेक्षा-प्राध्यापक मुनिश्री किशनलालजी के निर्देशन तथा जीवन विज्ञान अकादमी, जैन विश्व भारती, लाडनू एवं आचार्यश्री महाश्रमण चातुर्मास व्यवस्था समिति के संयुक्त तत्वावधान में तेरापंथी शिक्षण संस्था प्रतिनिधियों का सम्मेलन महति गरिमा के साथ तेरापंथ समवरसरण केलवा में हुआ। जीवन विज्ञान संयोजक डॉ. सूरजमल जी सुराणा की गरिमामयी उपस्थिति रही। सम्मेलन में समागत संभागियों को सम्बोधित करते हुए आचार्यश्री महाश्रमणजी ने कहा कि तेरापंथ समाज द्वारा संचालित विद्यालय एकरूपता रखते हुए अपना विकास इस प्रकार करे कि उनकी अलग पहचान बन सके। मंत्री मुनिश्री सुमेरमलजी स्वामी ने अनेक रोचक उदाहरणों से जीवन विज्ञान की सार्थकता को सिद्ध करते हुए इसे तेरापंथी विद्यालयों में मनोयोग से लागू करने का आह्वान किया। मुनिश्री किशनलालजी ने आचार्य प्रवर द्वारा अपेक्षित कार्यों को तेरापंथ विद्यालयों में लागू करने का विश्वास दिलाते हुए पूज्यप्रवर को तेरापंथ समाज द्वारा संचालित विद्यालयों की सूची समर्पित की तथा "जीवन विज्ञान क्या और क्यों?" विषय पर विशद मार्गदर्शन दिया।

मुनिश्री ने आये हुए प्रतिनिधियों के सुझाव जाने, विचार सुने। प्रतिनिधियों ने सुझाव दिये कि प्रशिक्षक की कमी होने के कारण जीवन विज्ञान को लागू करने में कठिनाई आती है, इसे दूर करने की आवश्यकता है। इसी सत्र में श्री राकेश खटेड़ (चैत्रई) ने पावर प्वाइंट के माध्यम से जीवन विज्ञान की विभिन्न इकाइयों को सरल एवं तर्कसंगत ढंग से समझाया। उन्होंने कहा कि हमें अच्छे मानदेय पर शिक्षित प्रशिक्षक रखने की आवश्यकता है जिससे जीवन विज्ञान आगे बढ़ सके। श्री विक्रम सेठिया, श्री नरेश सोनी ने अपने सुझावों में कहा कि कम से कम तेरापंथ विद्यालयों में जीवन विज्ञान लागू होना ही चाहिए। भीलवाड़ा से नीतू चौरडिया ने महिलाओं के माध्यम से जीवन विज्ञान को प्रचारित करवाने पर जोर दिया। श्री भेरूलाल हीरण, अकादमी संयोजक, अहमदाबाद ने कहा कि जीवन विज्ञान को बढ़ाने के लिए हमें युगानुकूल व्यवस्था करनी पड़ेगी। जमाने की बदली रफ्तार को समझकर शिक्षकों को लगाने की आवश्यकता है। पाठ्यक्रम को सही रूप देने के लिए भी कई सुझाव आये। जीवन विज्ञान अकादमी तिरुवन्नमलाई के वी.डी.एस. गौतम कुमार सेठिया ने भी अपने विचार रखे। संयोजक डा. सूरजमल सुराणा जी ने प्रतिनिधियों को धन्यवाद दिया। मुनिश्री किशनलाल जी के आशीर्वाचन से कार्यक्रम पूर्ण हुआ।

चुरु में जीवन विज्ञान परिचय कार्यशाला

चुरु 19 अगस्त। श्री जैन श्वेताम्बर तेरापंथी उच्च माध्यमिक विद्यालय, चुरु में जीवन विज्ञान के राष्ट्रीय प्रवक्ता विक्रम सेठिया ने पाँवर प्वाइंट के माध्यम से जीवन विज्ञान के विभिन्न आयामों पर सुन्दर प्रस्तुति दी। जीवन विज्ञान अकादमी एवं जैन श्वे.ते.उ.मा.वि. चुरु के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित इस कार्यक्रम में 250 विद्यार्थी एवं 100 शिक्षक, अभिभावक एवं गणमान्य महानुभावों सहित लगभग 350 व्यक्तियों ने भाग लेकर जीवन विज्ञान की सैद्धान्तिक जानकारी प्राप्त की। इस पर जीवन विज्ञान अकादमी लाडनू के संयुक्त निदेशक ओमप्रकाश सारस्वत, पंकज गुप्ता, सोहनसिंह दुलार, अजय शर्मा, रविन्द्रसिंह शेखावत आदि उपस्थित थे। प्रधानाचार्य ज्ञानप्रकाश गुप्ता ने सभी का स्वागत एवं आभार प्रकट किया। कार्यक्रम का संचालन लखूसिंह शेखावत ने किया।

क्रमशः.....2 सेमीनार कार्यक्रम का प्रारम्भ मुनिश्री नीरजकुमारजी द्वारा प्रस्तुत मंगलाचरण से हुआ। आचार्य महाश्रमण चातुर्मास व्यवस्था समिति के पदाधिकारीगणों ने स्वागताध्यक्ष श्री परमेश्वर बोहरा के नेतृत्व में सेमीनार-किट श्री चरणों में समर्पित किया। जीवन विज्ञान अकादमी के राष्ट्रीय संयोजक डॉ. सूरजमल सुराणा ने आभार ज्ञापित करते हुए कहा कि यह सेमीनार जीवन विज्ञान को विद्यालयों में लागू करने, प्रशिक्षक एवं प्रशिक्षण की व्यवस्था करने, संगठनात्मक स्वरूप को आकार देने एवं भावी योजनाओं पर गंभीरता से विचार कर कार्ययोजना प्रस्तुत करने में सक्षम होगी।