

## जीवन विज्ञान : स्वस्थ समाज संरचना का संकल्प



स्वस्थ समाज की संरचना हेतु बाल्यकाल से ही संवेगों का परिष्कार जरूरी है। यदि बालक अपने विद्यार्थी जीवन में असंतुलित संवेग वाला बन गया तो वह समाज के लिये सिरदर्द बन जायेगा। हम नहीं चाहते कि विद्यार्थी समाज के लिये सिरदर्द बने। आज तो यह स्थिति है

कि विद्यार्थी शिक्षा के क्षेत्र में भी सिरदर्द बन जाता है। जो शिक्षाकाल में सिरदर्द बन जाता है वह आगे जाकर पूरा सिरदर्द बनेगा ही। इसलिए यह आवश्यक है कि शिक्षा के क्षेत्र में विद्यार्थी के बौद्धिक विकास की तरफ जैसे ध्यान दिया जाता है वैसे ही उसके भावात्मक विकास की ओर भी ध्यान दिया जाना चाहिए। इसके लिये संवेग का परिष्कार करना बहुत आवश्यक है। प्रश्न है कि संवेगों का परिष्कार कैसे किया जाए? उसकी पद्धति क्या है?

हमें वैज्ञानिक और आध्यात्मिक दृष्टि से इस पर विचार करना होगा। आध्यात्मिक दृष्टि यह है कि जिस व्यक्ति का तृतीय नैत्र जागृत होता है, वह अपने भावों पर कन्ट्रोल कर सकता है। तीसरे नैत्र का उद्घाटन और हृदय-परिवर्तन, ये दो माध्यम हैं संवेगों को परिष्कृत करने के लिये। हम वैज्ञानिक दृष्टि से विचार करें तो जिस व्यक्ति का पीनियल ग्लॉन्ड सक्रिय होता है, वह अपने संवेगों पर नियंत्रण कर सकता है। अथवा हाइपोथेलेमस, जो भाव-संवेदना का केन्द्र है, उसको नियंत्रित करने पर संवेगों पर नियंत्रण स्थापित किया जा सकता है।

शान्ति केन्द्र प्रेक्षा और ज्योति केन्द्र प्रेक्षा ये दो प्रयोग हैं – भाव परिष्कार या संवेग परिष्कार के। इनसे संवेगों को अनुशासित किया जा सकता है। यदि विद्यार्थी को दस-बारह वर्ष की अवस्था से ही से ही ये प्रयोग कराए जाएं तो उसमें संवेग संतुलन होगा, वह पारिवारिक और सामाजिक जीवन अच्छे ढंग से जी सकेगा। वह न अति कामुक और न अति चिड़चिड़ा होगा। उसमें न उदासी होगी और न वह अन्यमनस्कता का शिकार ही होगा। – आचार्य महाश्रमण।

## भावों के विकास से बदलता है जीवन : मुनि किशनलाल

बालोतरा 29 दिसम्बर 12। जीवन-विज्ञान यानी जीने की कला। जीवन विज्ञान का उद्देश्य स्वस्थ व्यक्ति का निर्माण करना है। स्वस्थ व्यक्ति ही स्वस्थ समाज और राष्ट्र का निर्माण कर सकता है। उपरोक्त विचार आचार्यश्री महाश्रमणजी के आज्ञानुवर्ती प्रेक्षा प्राध्यापक मुनि किशनलाल ने न्यू तेरापंथ भवन में आयोजित पंच दिवसीय जीवन विज्ञान कार्यशाला 25 से 29 दिसम्बर 2012 के समापन समारोह में व्यक्त किये।

शेष क्रमशः पृ. 2 पैरा 2



## आओ हम जीना सीखें : कैसे बैठें

जीवन की कला के साथ अनेक विषय जुड़े हुए हैं। उनमें से एक विषय है-कैसे बैठें? बैठना एक कला है। कब, किसके सामने, कैसे बैठना चाहिए, इसका अपना विज्ञान है। बड़ों के सामने कैसे बैठें? छोटों के सामने कैसे बैठें? किस कार्य को करते समय किस मुद्रा में बैठें? ध्यान के समय किस आसन में बैठें? प्रवचन के समय किस स्थिति में बैठें? जो व्यक्ति इन बातों की जानकारी रखता है, उसका बैठना कलापूर्ण हो सकता है। व्यक्ति कहां बैठें? यह प्रश्न व्यावहारिक और आध्यात्मिक दोनों दृष्टियों से महत्वपूर्ण है। व्यक्ति ऐसे स्थान पर न बैठे, जहां बैठने से किसी दूसरे को व्यवधान हो। ऐसे स्थान पर न बैठे, जहां से उसे बार-बार उठना पड़े। ऐसे स्थान पर न बैठे, जहां बैठना दूसरों को अखरता हो। ऐसे स्थान पर न बैठे, जहां बैठने से दूसरों को आने-जाने में संकोच हो। ऐसे स्थान पर न बैठे, जहां चींटी आदि जीव-जन्तु घूम रहे हों। ऐसे स्थान पर न बैठे जहां बीज, हरियाली आदि बिखरी हों। बैठने का यह उपयोग जीव हिंसा के पाप से भी व्यक्ति को सहज बचा सकता है।



जो व्यक्ति बैठने की कला से अनभिज्ञ होता है, वह अपनी कलाओं एवं विद्याओं का ज्ञाता होकर भी तिरस्कार का पात्र बन सकता है। अतः आवश्यक है कि बैठने की मुद्रा कलापूर्ण हो। – आचार्य महाश्रमण।

## फेसबुक, फैशन, फ्रेण्ड्स और फेस्टिवल पर परिचर्चा

इन्दौर 25 दिसम्बर 12। 'फेसबुक अगर वरदान है तो अभिशाप भी है, अगर हमें फेसबुक पर हमारे मित्र और परिजन मिलते हैं तो कहीं



हैकर्स की वजह से हमें परेशानी का सामना करना पड़ता है। आज अगर हम अपनी संस्कृति के अनुसार फैशन को अपनाएं तो हमें कभी असहजता का सामना नहीं करना पड़ेगा। अगर हम हमारे दोस्तों का चुनाव सही करें तो जीवन को ज्यादा सक्रिय बनाया जा सकता है। आज हमने हमारे सारे फेस्टिवल मेटेरियलस्टिक कर लिये हैं। परिवारजनों के साथ उत्साह मनाने की जगह हम फेसबुक पर त्यौहार

मनाना ज्यादा जरूरी समझते हैं। अगर हम इन चारों का सोच-समझ कर सदुपयोग करें तो इन सभी से फायदा लिया जा सकता है। कोठारी कॉलेज ऑफ मैनेजमेन्ट साइंस एण्ड टेक्नोलोजी में तेरापंथ समाज और म.प्र.जीवन विज्ञान अकादमी द्वारा आयोजित परिचर्चा कार्यक्रम में तेरापंथ महिला मण्डल की अध्यक्ष शशिकला रांका ने उक्त विचार प्रकट किये। मुख्य वक्ता श्रीमती रेखा जैन थी।

क्रमशः पृष्ठ 2, पैरा 2 ...

## लगन : मुनि किशनलाल

लगन को दूसरे शब्दों में धुन कह सकते हैं। धुन के धनी अपने लक्ष्य को पाकर ही दम लेते हैं। तेरापंथ लिपि कौशल के लिये पहचाना जाता है। तेरापंथ के एक वरिष्ठ संत मुनि कुन्दनमलजी स्वामी ने सूक्ष्म लिपि द्वारा एक पत्र में लगभग दो हजार से अधिक श्लोक लिखकर कीर्तिमान बनाया। उनकी लिपि सुन्दर थी। एक लगन ने उनको यहां तक पहुंचाया। आचार्यश्री कालुगणी के युग में सर्वप्रथम उन्होंने ऐसा किया। दीक्षा लेते ही छोटे-छोटे संत अपनी लिपि सुदृढ़ बनाने में लग जाते थे। मुनि नथमलजी ने भी अपनी लिपि सुन्दर बनाने का प्रयास किया। आचार्यश्री कालुगणी को अपना लिखा पत्र दिखाया। आचार्यश्री मुस्कुराए और बोले कंवरसाहब का लिखा हुआ पत्र ऐसा है, जिसको छत पर सुखाया जाए अर्थात् एक अक्षर इधर, दूसरा उधन और पूरे पत्र की लाईन भी टेडी-मेडी। मुनिश्री को भी संकोच हुआ, लेकिन कर भी क्या सकते, अक्षर तो जैसे थे वैसे ही थे। मन में लगन लगी मुझे अपने अक्षर सुन्दर बनाकर ही दम लेना है। लग गई लगन और शुरू कर दिया पुरुषार्थ। लगन और पुरुषार्थ दोनों मिलते ही अक्षरों में सौन्दर्य निखरने लगा। मन को संतोष हुआ। इस बार आचार्यश्री को लिखा पत्र निवेदन किया। आचार्यश्री ने गौर से देखा और प्रसन्नता व्यक्त करते हुए कहा—लगता है तुम्हारी लगन ने रंग दिखाया है और तुम्हारी लिपि व्यवस्थित हो रही है। मुनिश्री प्रसन्न मुद्रा में गुरु-वन्दन कर लौटे।

एक भाई ने वृद्धावस्था में दीक्षा ली। ज्ञान की आराधना की लगन लगी। पूरे उच्चारणपूर्वक गाथाओं को सीखते थे। रात्रि देर तक उनका उच्चारण घोष चलता था। नींद नहीं आए इसलिए सूखे दूठ को पकड़कर उच्चारण करते रहते। किसी ने विनोद में कह दिया क्या दूठ में फूल लगाओगे। लगन से सरस्वती प्रसन्न हुई दूठ पर फूल खिला दिए।

नत्थु कहलाने वाले बालमुनि को गुरुदेव कालुगणी बंगू कहते थे। दो श्लोक सीखना उनके लिए कठिन था। उनकी लगन और मुनि तुलसी के पुरुषार्थ ने उनको महाप्रज्ञ बना दिया। लगन से वे दार्शनिक, प्रखर विद्वान्, महान् लेखक एवं आधुनिक कवि के रूप में विख्यात हुए।

### जी.वि.संस्कार निर्माण प्रतियोगिता-12 का परिणाम घोषित

लाडनूँ 25 जनवरी। जीवन विज्ञान संस्कार निर्माण प्रतियोगिता-2012 का परिणाम कल दिनांक 24.1.2013 को परम श्रद्धेय आचार्यश्री महाश्रमणजी के सान्निध्य में अषाढा में घोषित किया गया। प्रतियोगिता के संदर्भ में जानकारी देते हुए जीवन विज्ञान अकादमी के सहायक निदेशक हनुमान शर्मा ने बताया कि वर्ष 2012 की प्रतियोगिता में 11 चारित्रात्माओं सहित कुल 725 प्रतिभागियों द्वारा हल की हुई प्रश्नोत्तरी प्राप्त हुई। प्रतियोगिता हेतु आचार्यश्री महाश्रमणजी की पुस्तक "दुःख मुक्ति का मार्ग" एवं आचार्यश्री महाप्रज्ञजी की पुस्तक "शिक्षा जगत के लिए जरूरी है नया चिन्तन" नामक पुस्तकों को आधार ग्रन्थ के रूप में रखा गया था। प्रतियोगिता में मोनिका जैन छाजेड़, लूणकरणसर ने प्रथम, वंदना भादानी, कालू ने द्वितीय एवं सुमिता बैंगानी, मलाड (ई) मुम्बई ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। इसके अतिरिक्त सीमा जैन, तुषरा उडिसा, लक्ष्मीविजया बैद, नोखा, अनिता जे. छाजेड़, हॉस्पेट कर्नाटक, दीपक सेठिया, श्रीडूंगरगढ़, मनीषा बैद, सूरत, सरला पी. भूतोड़िया, सिकन्दराबाद एवं विमला गोलेच्छा, बालोतरा ने सांत्वना पुरस्कार प्राप्त किया। इस प्रतियोगिता के आयोजन हेतु वर्ष 2009 से निरन्तर माणकराज शान्ताबाई सिंघवी चेरीटेबल ट्रस्ट, वंदवासी, चैन्नई द्वारा आर्थिक सहयोग प्राप्त हो रहा है। विस्तृत परिणाम [www.jvbharati.org](http://www.jvbharati.org) एवं [www.terapanthininfo.com](http://www.terapanthininfo.com) पर देखा जा सकता है।

दूसरे के दुःख को अपना मान कर चलने वाला व्यक्ति महानता के पथ पर गति कर सकता है। —आचार्य महाश्रमण।

**क्रमशः पृ.1 पैरा 1** आपने कहा कि भावों के विकास से जीवन बदलता है। हमारा जीवन शरीर, श्वास, प्राण, मन, भाव, कर्म, चित्त आदि सात तत्त्वों से बना है। जीवन को स्वस्थ, शांत एवं आनन्दपूर्ण बनाना है तो हमें जीवन-विज्ञान योग का अभ्यास करना होगा। जीवन को सुव्यवस्थित जीने के लिए भाषा, संकल्प, आसन, प्राणायाम के प्रयोग सीखने होंगे। शांति के लिए कायोत्सर्ग, प्रेक्षाध्यान, मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य का अभ्यास करना होगा। उन्होंने आगे कहा कि मूल्यों के विकास के बिना श्रेष्ठ समाज का निर्माण नहीं हो सकता। नई पीढ़ी में संस्कारों का निर्माण जरूरी है। देश में जो दुर्घटनाएँ घट रही हैं, उनसे निवृत्ति के लिए भावों की पवित्रता का अभ्यास करना होगा।

मुनि विमलकुमार ने कार्यशाला में सीखे प्रयोगों को जीवन में उतारने की प्रेरणा दी। मुनि जिनेशकुमार ने कहा कि क्षमा, नम्रता, सहिष्णुता से जीवनशैली बदलती है। जीवन विज्ञान के प्रयोगों से भावों में परिवर्तन आता है। मुनि जयकुमार ने कहा कि हमारा आभामण्डल जितना निर्मल होगा, जीवनशैली उतनी ही शांत और व्यवस्थित होगी। आभामण्डल को लेश्याध्यान द्वारा पवित्र बनाया जा सकता है। कार्यक्रम में कन्यामण्डल ने जीवन विज्ञान गीत प्रस्तुत किया। सुश्री पूजा ओस्तवाल, श्रीमती शोभा डागा, सुश्री सुमन संकलेचा, विनोद सालेचा तथा आशीष ओस्तवाल ने अपने अनुभव प्रस्तुत किये तथा राजेश बाफना एवं नयना छाजेड़ ने भी अपने विचार व्यक्त किये।

स्मृति विकास, क्रोधशमन और श्रेष्ठ जीवन-निर्माण विषय को केन्द्र में रखते हुए कार्यशाला में जीवन विज्ञान संबंधी विभिन्न प्रयोगों का अभ्यास करवाया गया। इसमें लगभग 125 संभागियों ने उत्साह से भाग लिया। अलग-अलग सत्रों में मुनि अशोककुमार, मुनि नीरजकुमार, मुनि धन्यकुमार, मुनि मुदितकुमार ने गीतिकाओं और वक्तव्यों से अपने विचार व्यक्त किये। मुनि हिमांशुकुमार ने अनुप्रेक्षा के प्रयोग करवाये। डॉ. नितीश गोयल ने मधुमेह के बारे में व्यवहारिक जानकारी दी और साथ ही घरेलू उपचार बताये। जीवन विज्ञान प्रशिक्षक महावीर प्रजापत ने योग सत्र में प्रयोग करवाये। तेयुप सहमंत्री, जीवन विज्ञान अकादमी के स्वरूपचन्द्र दांती ने आभार ज्ञापित किया। इस कार्यशाला के आयोजन में जीवन विज्ञान अकादमी के साथ श्री जैन श्वेताम्बर तेरापंथी सभा, तेरापंथ युवक परिषद् एवं तेरापंथ महिला मण्डल का सक्रिय सहयोग रहा।

**क्रमशः पृ 1, पैरा 2** तेरापंथ महिला मण्डल एवं मध्यप्रदेश जीवन विज्ञान अकादमी द्वारा आयोजित परिचर्चा में फेसबुक, फैंशन, फ्रेण्ड्स और फेस्टिवल विषय पर युवतियों ने अपनी राय रखी। चारों मुद्दों पर अपनी सहमति-असहमति जताई साथ ही इनके अच्छे व बुरे परिणामों पर भी प्रकाश डाला गया। कार्यक्रम का शुभारम्भ विशिष्ट अतिथियों द्वारा दीप प्रज्ज्वलन के साथ हुआ। कार्यक्रम में कोठारी कॉलेज की छात्राओं व शिक्षकों ने भी भाग लिया। इस अवसर पर रमेश कोठारी, सुरेश कोठारी, साधना कोठारी, गोपीलाल सामोता, डॉ. माया बोथरा, डॉ. ज्योति गौड़, प्रो. गुंजनआनन्द सहित अनेक गणमान्य महानुभाव उपस्थित थे। प्रो. रमणीक कपूर ने कार्यक्रम का सारांश प्रस्तुत किया। संचालन विजय सामोता एवं आभार ज्ञापन ज्योति छाजेड़ ने किया।

**पाठकों से विनम्र अनुरोध** — समस्त सुधी पाठकों एवं संस्थाओं से विनम्र अनुरोध है कि वे अपने मूल्यवान सुझाव समय-समय पर हमें भेजकर लाभान्वित करें एवं अपने क्षेत्रों में आयोजित जीवन विज्ञान शिविरों एवं गतिविधियों की समुचित रिपोर्ट और फोटो जीवन विज्ञान : ई-न्यूजलेटर के आगामी अंकों में प्रकाशनार्थ भेजें। संपादक।