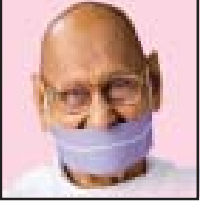


**जीवन विज्ञान और मस्तिष्क प्रशिक्षण**

**हर सांस को सफल बनाएं**



अनुप्रेक्षा का मूल तत्त्व है—अभ्यास। इससे स्वभाव, चरित्र और व्यवहार को बदला जा सकता है। केवल सिद्धान्त को जानने मात्र से परिणाम नहीं आता। आज अहिंसा के सिद्धान्त को जानने वाले बहुत हैं, पर उसको जीने वाले बहुत कम हैं। इसीलिये अहिंसा की चर्चा करने वाले अधिक हिंसा और परिग्रह में लिप्त पाये जाते हैं। प्रत्येक धर्म का अभ्यास अपेक्षित होता है तभी वह जीवन में रूपान्तरण घटित करता है। अनुप्रेक्षा के वाक्य को पचास बार दोहराएं। दोहराते—दोहराते शब्द गौण हो जाए और उसके अर्थ के साथ तादात्म्य स्थापित हो जाये ऐसा होने पर वह संस्कार हमारे में सक्रिय हो जायेगा। यदि यह अभ्यास तीन महीने तक निरन्तर चलता है तो वांछित परिणाम आ सकता है। यह तब केवल सिद्धान्त नहीं रहेगा, जीवन का व्यवहार बन जायेगा। प्रयोग के द्वारा ही सिद्धान्त को व्यावहारिक बनाया जा सकता है। बौद्धिक विकास के लिये भी बच्चे शब्दों को दोहराते हैं। दस—बीस बार दोहराने से वे शब्द कंठस्थ हो जाते हैं। इसी प्रकार संस्कार का निर्माण करने के लिये शब्दों को हजार बार दोहराना जरूरी है। अनुप्रेक्षा का अर्थ है — पुनरावृत्ति करना। इसे भावना कहा जाता है। — **आचार्य महाप्रज्ञ।**



वर्तमान परिप्रेक्ष्य में विचार करें तो लगता है कि मनुष्य भौतिक सुख—सुविधाओं को जुटाने में जितना जागरूक है अध्यात्म के प्रति उतना ही अधिक लापरवाह है। वह पदार्थों की प्रचुरता में सुख और पदार्थों की अल्पता में दुःख की कल्पना करता है। इस कल्पना के आधार पर वह येन—केन प्रकारेण अधिक से अधिक धन संग्रह करने में प्रयत्नशील रहता है। उसका यह प्रयत्न तब तक चालू रहता है जब तक उसके शरीर की शक्ति चुक न जाए। धार्मिक आचरण करने व अपने आपको जानने समझने के लिये उसके पास समय नहीं होता है अथवा बहुत कम होता है।

जीने की कला की भांति मरने की भी कला होती है। मृत्यु की कला को वही व्यक्ति जान सकता है जो जीवन की कला से अभिज्ञ होता है। भगवान महावीर कला मर्मज्ञ थे। उन्होंने जैसे जीने की कला का दर्शन दिया, वैसे ही मृत्यु की कला को भी विश्लेषित किया। महावीर के दर्शन में जीने और मरने का महत्त्व नहीं है। महत्त्व संयम और समाधि का है। असंयममय जीवन भी काम्य नहीं है, मृत्यु भी काम्य नहीं है। कलात्मक जीवन जीते हुए व्यक्ति कलात्मक मृत्यु के दर्शन को समझे और उससे अभय बनकर अपनी हर सांस को सफल बनाए, यह काम्य है। — **आचार्य महाश्रमण।**

**सर्वांगीण व्यक्तित्व विकास में जीवन विज्ञान की शिक्षा अनिवार्य : जिला न्यायाधीश गौतम चौरडिया**

**वर्तमान शिक्षा बुरी नहीं अधूरी है : मुनि विजयराज**

भिलाई 15 जून 2014। छत्तीसगढ़ जीवन विज्ञान अकादमी, दुर्ग—भिलाई एवं महावीर बाल कल्याण समिति, भिलाई के संयुक्त तत्वावधान तथा केन्द्रीय जीवन विज्ञान अकादमी, लाडनू के निर्देशन में पोरवाल प्रेक्षा भवन नेहरू नगर में दिनांक 5 से 15 जून, 2014 तक जीवन विज्ञान शिक्षक प्रशिक्षण शिविर का अयोजन हुआ। शिविर वर्धापन समारोह के अवसर पर उपस्थित शिक्षक—शिक्षिकाओं को संबोधित करते हुए मुख्य अतिथि दुर्ग जिले के जिला न्यायाधीश माननीय गौतम चौरडिया ने कहा कि वर्तमान समाज की मूलभूत समस्याओं का एक मात्र कारण शिक्षा में **क्रमशः पृ.2, पै.2...**

लाडनू 15 मई जैन विश्व भारती स्थित अहिंसा भवन में आयोजित “अणुप्रत एवं जीवन विज्ञान” कार्यशाला में आचार्य श्री महाश्रमण के आज्ञानुवर्ती मुनिश्री विजयराजजी ने आदर्श विद्या मंदिर के विद्यार्थियों एवं अध्यापकों को संबोधित करते हुए कहा—शिक्षा जीवन का सार्वभौम दिव्य प्रकाश है। शिक्षा के प्रकाश में समाज की समस्याओं का समाधान प्राप्त किया जा सकता है। नव पीढ़ी को सुदृढ़, स्वस्थ एवं सक्षम बनाया जा सकता है। उन्होंने कहा कि आज की शिक्षा बुरी नहीं अपितु अपूर्ण है। शिक्षा के माध्यम से शारीरिक, बौद्धिक, मानसिक एवं भावनात्मक विकास होना चाहिए जिसमें नैतिक, चारित्रिक एवं आध्यात्मिक मूल्य समाहित हो। जीवन विज्ञान का पाठ्यक्रम जीवन निर्माण की कला सिखाता है। सुखी एवं शान्त जीवन व्यक्ति, परिवार, समाज एवं राष्ट्र के लिए उन्नति का वरदान बनता है। मुनिश्री ने आज की फैशन एवं व्यसन भरी जिन्दगी के परिणामों की जानकारी देते हुए इनसे मुक्ति हेतु उपस्थित विद्यार्थी एवं अध्यापकों से संकल्प भी करवाये। विद्यालय के प्राचार्य राजूराम पारीक ने विद्यालय में संचालित नैतिक शिक्षा के कार्यक्रमों की जानकारी देते हुए इसे और गति से आगे बढ़ाने का आश्वासन दिया।



इसी प्रकार 16 मई को श्री लाडमनोहर बाल निकेतन माध्यमिक विद्यालय के विद्यार्थी एवं शिक्षकों को संबोधित करते हुए मुनिश्री ने कहा कि आज शिक्षा के साथ जीवन विज्ञान का योग जरूरी है। उन्होंने नशे के परिणामों की जानकारी देते हुए नशामुक्ति के संकल्प एवं प्रयोग करवाये जिन्हें विद्यार्थी एवं अध्यापकों ने सहर्ष स्वीकार किया। प्राचार्य श्रीमती कंचनलता शर्मा ने अपने विद्यालय में गत **क्रमशः पृ.2, पै.2.**

## अहिंसा और अभय : मुनि किशनलाल

अहिंसा का व्यवहारिक स्वरूप अभय है। निर्भीक (अभय) व्यक्ति भयभीत नहीं होता क्योंकि वह अप्रमत्त, जागरूक होता है। जो प्रमत्त होता है वह भयभीत होता है। भयभीत व्यक्ति ही हिंसा के लिए उतारू होता है। हिंसा, प्रति-हिंसा पैदा करती है। क्रिया से प्रति क्रिया, फिर क्रिया से प्रति क्रिया यह चक्र चालू हो जाता है। जिसका अन्त होना कठिन हो जाता है।

भय को आज तक किसी ने देखा नहीं। भय का कोई रंग और रूप नहीं है। फिर भी आश्चर्य सभी डरते हैं। भय मात्र कल्पना है। व्यक्ति भय की कल्पना करता है। स्वयं भयभीत होता है। भय है ही नहीं फिर भी व्यक्ति भयभीत रहता है। भय आदमी को कमजोर बनाता है। कमजोर आदमी का कोई सहयोग नहीं करता। भयभीत होने के अनेक कारण हैं। बचपन में किसी ने धमका दिया हो। तेज आवाज में कुछ कह दिया हो। विद्यालय में अध्यापक ने डाटा हो कोमल मस्तिष्क पर इसका प्रभाव हो जाता है। भय की यह ग्रन्थि मानस पटल पर अंकित हो जाती है, जिससे बालक-बालिकाएं डरने लगते हैं। भय दूर करने का उपाय –

1. महाप्राण ध्वनि का 10 बार प्रयोग।
2. शरीर की एक एक मांसपेशी और कोशिका को सझाव दें, कि वह शिथिल हो जाए। शिथिलता के पश्चात् पूरा शरीर स्थिर हो जाता है। आनन्द केन्द्र पर गुलाबी रंग का ध्यान करें। कुछ समय पश्चात् दर्शन केन्द्र पर ध्यान करें और मस्तिष्क को सुझाव दे कि 'मैं अभय हो गया हूँ, अभय-अभय 'अभय दयाणं' मंत्र का मन ही मन जप करें – 21 बार।

## नागपुर में जीवन विज्ञान कार्यशाला

नागपुर 7 मई। जीवन विज्ञान अकादमी, नागपुर द्वारा आयोजित त्रिदिवसीय जीवन विज्ञान शिक्षक प्रशिक्षण कार्यशाला दिनांक 5 से 7 मई, 2014 के समापन समारोह को संबोधित करते हुए केन्द्रीय जीवन विज्ञान अकादमी, लाडनूँ के सहायक निदेशक हनुमान मल शर्मा ने कहा कि जीवन विज्ञान के पाठ्यक्रम एवं प्रयोगों से विद्यार्थियों का नैतिक एवं चारित्रिक उत्थान संभव है। प्रेक्षाध्यान एवं अनुप्रेक्षा के प्रयोगों द्वारा मानसिक एवं भावनात्मक स्तर पर परिष्कार होता है। प्रशिक्षण क्रम में श्री शर्मा एवं अकादमी अध्यापक आनन्दमल सेठिया की महत्वपूर्ण भूमिका रही। विभिन्न शिक्षण संस्थाओं से लगभग 50 शिक्षक एवं कार्यकर्ताओं ने उपस्थित होकर प्रशिक्षण प्राप्त किया।

प्रार्थना सभा में जीवन विज्ञान के छोटे-छोटे प्रयोग सभी को बहुत पसंद आए। इस अवसर पर अपने अनुभव प्रस्तुत करते हुए प्रशिक्षणार्थी निलीमा उखलकर, रजनी टेड्या, चंदा पारख, संजय नांदेडकर, फातेमा हासमी, शेफाली शाह, अरुणा नखत, भारती बाबेल, संतोष केजरीवाल, रिमता पहाड़े, दिपाली चौहान आदि ने मुक्त कंठ से कार्यक्रम की उपयोगिता बताते हुए सीखे हुए ज्ञान को विद्यार्थियों तक पहुंचाने का आश्वासन दिया। कार्यक्रम आयोजन में श्री जैन श्वेताम्बर तेरापंथी सभा का महत्वपूर्ण सहयोग प्राप्त हुआ। अकादमी के मंत्री जतनलाल मालू ने सभी के प्रति आभार ज्ञापित किया।

**क्रमशः पृ.1.,पै.1...** भावनात्मक विकास की कमी है। उन्होंने न्यायिक प्रक्रिया में उनके समक्ष आने वाले मतभेदों का उदाहरण देते हुए बताया कि आज छोटी-छोटी बातों पर उपजे पारिवारिक एवं सामाजिक झगड़े भी कोर्ट-कचहरी में आ जाते हैं। इन समस्याओं का समाधान शिक्षा की गुणवत्ता के साथ-साथ उसमें मानसिक एवं भावनात्मक विकास के आयामों को सम्मिलित करके ही पाया जा सकता है। जीवन विज्ञान के आध्यात्मिक प्रयोगों में यह क्षमता है कि व्यक्ति का रूपान्तरण हो सकता है। उन्होंने जीवन विज्ञान को सर्वांगीण व्यक्तित्व विकास का अद्वितीय उपक्रम बताया। कार्यक्रम का प्रारम्भ अतिथियों द्वारा सरस्वती पूजा एवं दीप प्रज्वलन के साथ प्रारम्भ हुआ। महर्षि दयानन्द सरस्वती शिशु मंदिर कैलाश नगर की शिक्षिकाओं ने सरस्वती वंदना एवं अणुव्रत गीत का संगान किया तथा प्रशिक्षणार्थियों ने प्रार्थना सभा में जीवन विज्ञान का प्रदर्शन कर इसके लाभों की अवगति दी साथ ही अपने-अपने प्रशिक्षण-कालीन अनुभव भी सुनाए।

इस अवसर पर योग शिक्षा, एस.सी.ई.आर.टी. रायपुर के राज्य प्रभारी बी.पी. तिवारी, सेवानिवृत्त शिक्षाविद् एस.के. वर्मा, बेमेतरा जिला शिक्षा अधिकारी हेमन्त उपाध्याय, दुर्ग जिला शिक्षा सहायक संचालक श्री स्वामी, सहायक खण्ड शिक्षा अधिकारी श्रीमती तृप्ता कश्यप सहित अनेक शिक्षाविदों के साथ श्री जैन श्वेताम्बर तेरापंथी सभा के अध्यक्ष किशोरीलाल कोठारी, विजय बोहरा, प्रकाशचन्द बरमेचा, डॉ. मदनलाल जैन, सुरेश बरडिया सहित समाज के अनेक गणमान्य महानुभाव उपस्थित थे। पोरवाल चेरीटेबल ट्रस्ट के प्रधान ट्रस्टी एवं छ.ग.जीवन विज्ञान अकादमी के संयोजक दानमल पोरवाल एवं शोभा पोरवाल ने उपस्थित अतिथियों का स्वागत करते हुए शिक्षकों को यहां सीखे हुए ज्ञान को विद्यार्थियों तक पहुंचाने का आह्वान किया। मुख्य अतिथि के साथ उन्होंने प्रशिक्षणार्थी शिक्षक-शिक्षिकाओं को प्रमाण-पत्र भी वितरित किये। महावीर बाल कल्याण समिति के सचिव सुरेन्द्र सिंह केम्बो ने इस प्रशिक्षण कार्यक्रम की भूरि-भूरि प्रशंसा करते हुए प्रशिक्षकद्वय हनुमान मल शर्मा, सहायक निदेशक, केन्द्रीय जीवन विज्ञान अकादमी, लाडनूँ एवं मुकेश मेहता उज्जैन के प्रति आभार प्रकट करते हुए समिति के अन्तर्गत संचालित तीनों विद्यालय में जीवन विज्ञान को विषय शिक्षण के रूप में जोड़ने की घोषणा की। महर्षि दयानन्द सरस्वती शिशु मंदिर उ.मा. विद्यालय की प्राचार्या श्रीमती गीता देवांगन ने आभार ज्ञापित किया। वर्धापन कार्यक्रम का सफल संचालन शिक्षिका सुश्री मिली ने किया।

**क्रमशः पृ.1.,पै.2..12** वर्षों से लगातार जीवन विज्ञान योग, अणुव्रत आदि के प्रयोग होने एवं विद्यार्थियों में इससे सकारात्मक परिणाम प्राप्त होने की जानकारी दी। मुनि निर्मल कुमार ने सभी आगन्तुकों को अपना आशीर्वाचन दिया। विद्यालय निदेशक सुरेश मोदी ने भी अपने विचार प्रकट किये। तेरापंथी सभा के सहमंत्री शान्तिलाल बैद ने आगन्तुकों का आभार प्रकट करते हुए कहा कि लाडनूँ क्षेत्र के सभी विद्यालयों के लिए जीवन विज्ञान कार्यशालाओं के आयोजन का प्रयास किया जायेगा। कार्यक्रम आयोजन एवं व्यवस्थाओं में जीवन विज्ञान अकादमी के संयुक्त निदेशक ओमप्रकाश सारस्वत एवं प्रशिक्षक रामेश्वर शर्मा का महत्वपूर्ण सहयोग प्राप्त हुआ।

**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।