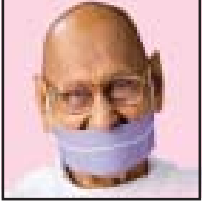


मूल्यपरक शिक्षा : सिद्धान्त और प्रयोग



जीवन में मूल्यों का अवतरण हो, शिक्षा के साथ मूल्यों का बोध हो तथा विद्यार्थी के जीवन में मूल्यों की प्रतिष्ठा हो, यह वर्तमान शिक्षा के साथ सुचिंतित विचार चल रहा है। कुछ समय पूर्व राजस्थान विश्वविद्यालय में कुलपतियों की एक बैठक हुई थी। उसमें सत्तर से अधिक कुलपति सम्मिलित हुए थे और उन्होंने मूल्यपरक शिक्षा पर काफी विचार विमर्श किया। सब चाहते हैं कि विद्यार्थी के जीवन में मूल्यों की प्रतिष्ठा हो।

सत्य एक मूल्य है। इसके दो पहलू हैं – भावात्मक और व्यवहारात्मक। सिद्धान्त का ज्ञान कराया जाता है, किन्तु परिवर्तन की बात बहुत कम होती है। जितने सिद्धान्त है, जितने वाङ्मय है, जितने उपदेश है, उनका काम है जानकारी दे देना, किन्तु उनसे भावात्मक परिवर्तन हो या व्यवहार बदले, ऐसा बहुत कम होता है। कभी किसी की बात सुनकर व्यक्ति का मस्तिष्क झंकृत हो उठता है और वह बदल जाता है, पर इसे सामान्य घटना नहीं माना जा सकता।

आज सभी धर्मोपदेशकों के समक्ष यह जटिल प्रश्न उपस्थित है कि प्रतिदिन प्रवचन, सत्संग और नानाविध उपासनाएं होने पर भी लोगों में कोई परिवर्तन लक्षित नहीं होता। लोग प्रतिदिन प्रवचन सुनते हैं, पर व्यवहार में कोई रूपान्तरण नहीं होता। यह क्यों? **आचार्य महाप्रज्ञ।**

प्रेक्षाध्यान तनाव प्रबन्धन कार्यशाला सम्पन्न

कोबा-गांधीनगर 25 जून। आचार्यश्री महाश्रमणजी की विदूषी शिष्या समणी अमृतप्रज्ञाजी के सान्निध्य में प्रेक्षा ध्यान अकादमी, प्रेक्षा विश्व भारती द्वारा दो दिवसीय



तनाव प्रबन्धन कार्यशाला का आयोजन किया गया। कार्यशाला में स्लाइड्स के माध्यम से समणी जी ने प्रेक्षा ध्यान, अनुप्रेक्षा, कायोत्सर्ग, श्वास प्रबन्धन के बारे में सैद्धान्तिक एवं प्रायोगिक जानकारी देते हुए बताया कि जागरूकता पूर्वक श्वास लेना व छोड़ना ही श्वास प्रेक्षा है। इससे तनाव नियन्त्रित किया जा सकता है और नकारात्मक विचारों पर कंट्रोल होता है। ध्यान करते समय मन में अगर विचार आते हैं तो विचारों को आने दें, उनसे जुड़ेंगे नहीं तो तनाव कम होगा। हमारा मस्तिष्क वैसा ही करता है, जैसा हम मस्तिष्क को निर्देश देते हैं। उन्होंने प्रेक्षाध्यान, कायोत्सर्ग व अनुप्रेक्षा के प्रयोगों का दोनों दिन अभ्यास करवाया। कार्यशाला में 35 भाई-बहनों ने भाग लेकर लाभ उठाया। कार्यशाला के साथ-साथ आई.आई.टी अहमदाबाद के समीप स्थित अन्तर्राष्ट्रीय व्यापारिक संस्थान Bee Free के बुक-कीपिंग सर्विसेज के 60

आओ हम जीना सीखें : कैसे सहें?

सहना सुखी जीवन की अनिवार्य अपेक्षा है। वास्तव में जो सहना जानता है, वही जीना जानता है। जिसे सहना नहीं आता वह न तो शान्ति से स्वयं जी सकता है और न अपने परिपार्श्व के वातावरण को शान्तिमय रहने देता है। जहां समूह है वहां अनेक व्यक्तियों के साथ जीना होता है। जहां दूसरे के विचारों को सुनने, समझने, सहने और आत्मसात् करने की क्षमता नहीं होती, वहां अनेक उलझनें खड़ी हो जाती हैं। जितने भी कलह उत्पन्न होते हैं, चाहे वे पारिवारिक हों या सामाजिक, उनके मूल में एक कारण असहिष्णुता है।



मनुष्य में दो प्रकार की वृत्तियां होती हैं। कुछ व्यक्ति ऐसे होते हैं जो नैसर्गिक शांत प्रकृति वाले होते हैं, प्रतनुकषाय (अल्पकषायी) होते हैं। उनके सामने कितनी ही प्रतिकूल स्थिति क्यों न उत्पन्न हो जाए, उनके साथ कैसा भी अप्रिय व्यवहार क्यों न कर लिया जाये, वे प्रायः कुपित नहीं होते। ऐसे व्यक्ति परिवार और समाज के लिए आदर्श होते हैं। हर व्यक्ति उस आदर्श तक न भी पहुंच सकें पर अभ्यास और दृढ़ संकल्प के द्वारा व्यक्ति अपनी आदत को परिष्कृत और परिमार्जित कर सकता है। **आचार्य महाश्रमण।**

देश और समाज की रीढ़ है युवा : मुनि मदनकुमार

बालोतरा 24 मई। 'विधायक सोच और प्रत्येक परिस्थिति में शान्त रहने वाला व्यक्ति महामनस्वी बन जाता है। आज का युवा देश और समाज की रीढ़ है।' उपरोक्त विचार आचार्यश्री महाश्रमणजी के विद्वान शिष्य मुनिश्री मदनकुमारजी ने न्यू तेरापंथ भवन में आयोजित 'युवा दिवस' के अवसर पर व्यक्त किये। उन्होंने आगे कहा कि विनम्रता, सहिष्णुता और कृतज्ञता जैसे सकारात्मक गुणों से जीवनशैली श्रेष्ठ बनती है। आशावादी दृष्टिकोण के विकास पर बल देते हुए उन्होंने कषाय शमन की साधना पर बल दिया। उन्होंने बताया कि जयाचार्य नौ वर्ष, आचार्य तुलसी ग्यारह वर्ष एवं आचार्य महाश्रमणजी बारह वर्ष की अवस्था में साधु बने। बालवय में दीक्षा को जीवन का सौभाग्य मानते हुए उन्होंने कहा कि छोटी अवस्था में दीक्षित होने वाले व्यक्ति के पास अध्यात्म के क्षेत्र में विकास का विशाल अवसर रहता है। कार्यक्रम में पुखराज तलेसरा, शान्तिलाल डागा, जवेरीलाल सालेचा, राजेश बाफना, स्वरूपचंद दांती, शिक्षा और निकिता जैन ने अपने विचार व्यक्त किये। कार्यक्रम का संचालन नीलेश सालेचा ने किया।



स्वस्थे चित्ते बुद्धय प्रस्फुरन्ति : मुनि किशनलाल

स्वस्थ चित्त में निर्मल बुद्धि की स्फुरणा होती है। निर्मल बुद्धि से विवेक प्रगट होता है। विवेक से हित अहित की पहचान होती है। हिताहित पहचान से विकास होता है। विकास के लिए प्राणधारा का संतुलन आवश्यक है। प्राणधारा के संतुलन से संतुलित व्यक्तित्व का विकास होता है और इसके लिए प्राणायाम एवं समवृत्ति श्वास प्रेक्षा का अभ्यास आवश्यक है। प्रतिदिन 15 मिनट का अनुलोम-विलोम प्राणायाम या समवृत्ति श्वास-प्रेक्षा का अभ्यास का प्राणधारा को संतुलित बनाने में विशेष सहयोगी बनता है।

समग्र व्यक्तित्व विकास के लिये प्राणधारा के संतुलन के साथ जैविक संतुलन भी जरूरी है। जैविक संतुलन से जीवन का विकास व्यवस्थित होता है। ग्रन्थियों से निकलने वाले स्रावों का प्रभाव व्यवहार और जीवन में होता है। स्रावों के संतुलन के लिए चैतन्य केन्द्रों पर ध्यान किया जाता है। स्वयं की क्षमता पर आस्था का जागरण आवश्यक है। प्रत्येक व्यक्ति में अनन्त क्षमता है, किन्तु उसे स्वयं पर विश्वास नहीं, आस्था नहीं। आस्था और क्षमता के द्वारा व्यक्ति अकल्पित कार्य भी कर लेता है। साधना के द्वारा जीवन को परिष्कृत किया जा सकता है। गलत आदतों से व्यक्ति का जीवन अपरिष्कृत हो जाता है परन्तु आदतों को बदला जा सकता है। अच्छी आदतों का निर्माण किया जा सकता है। आदतों को बदलने के लिए संकल्प-शक्ति का प्रयोग किया जाता है। आदत स्थूल रूप से हमें बाहर दिखाई देती है किन्तु उसकी जड़ सब-कॉन्सियस में होती है। ध्यान साधना द्वारा चित्त को सब-कॉन्सियस में ले जाकर आदत का परिष्कार किया जाता है।

“समग्रता से जीवन का बोध और उसके अनुरूप जीवन जीना ही जीवन विज्ञान है। राष्ट्र की नई शिक्षा नीति में जीवन विज्ञान संजीवनी का काम कर सकता है।” —आचार्य तुलसी

चिकित्सा-कर्मियों ने सीखा जीने का विज्ञान

लाडनूँ 15 जून। चिकित्सा विभाग द्वारा आयोजित चिकित्साकर्मियों (प्रेरकों) की कार्यशाला के लगभग 100 चिकित्साकर्मियों को सम्बोधित करते हुए प्रेक्षा प्राध्यापक मुनि किशनलाल ने कहा कि इस संसार में आने वाला प्रत्येक प्राणी सुख की चाह के साथ जीता है। सुखी जीवन के लिये आवश्यक है जीने का सम्यक् ज्ञान-जीवन विज्ञान। जीवन विज्ञान हमें जीने की कला सिखाता है। जीने का वैज्ञानिक तरीका है सही मुद्रा, सही श्वास, सही नींद, सही सोच के तरीके को निष्पन्न करना। सही मुद्रा के प्रयोग से भी हम स्वस्थ जीवन जी सकते हैं। उन्होंने कहा कि मुद्रा भीतर से अभिव्यक्त होने वाली भाव दशा है। मुद्रा शरीर की भाषा है 'बॉडी लैंग्वेज है। मुद्रा, बिना भाषा के प्रगट होने वाली स्थिति है। मुद्रा सही बनाने के लिए केवल प्रसन्न मुख मुद्रा ही पर्याप्त नहीं है। मेरुदण्ड को सीधा रखना आवश्यक है। मेरुदण्ड सीधा रहता है तो प्राण के प्रवाह को ऊपर जाने में सहजता होती है। दूसरा तथ्य है शरीर के यंत्र को गुरुत्वाकर्षण से मुक्त रखा जा सकता है। इसलिए अपनी मुद्रा को सही रखें। सही मुद्रा का तात्पर्य मेरुदण्ड सीधा, प्रसन्न चेहरा और निर्मल भाव। यही है जीने का स्वस्थ तरीका। जीवन विज्ञान का सूत्र है सीधा बैठें, सीधा खड़ा रहें। सीधा चलें सीधा सोएं और सीधा रहें। स्वास्थ्य का लक्षण है मेरुदण्ड सीधा और प्रसन्न मुद्रा। प्रशिक्षक रामेश्वर शर्मा ने व्यवस्थाओं में सहयोग दिया।

JEEVAN VIGYAN ACADEMY, JAIN VISHVA BHARATI, LADNUN-341306 (RAJ.)
Ph. 01581-226974, 200170 Fax- 223280 e-mail. jeevanvigyanacademy@gmail.com



आदमी अपनी श्रेष्ठता को प्रमाणित करने के लिए जितना तार्किक है, उतना ही अपनी कर्मियों को प्रमाणित करने के लिए होता दुनिया का नक्शा ही बदल जाता।

अधिकारियों को प्रेक्षाध्यान व तनाव प्रबंधन पर सम्बोधित करते हुए समणी जी ने फरमाया की प्रेक्षाध्यान चेतना को परिवर्तित करने की एक वैज्ञानिक ध्यान पद्धति है। तनाव शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक व भावनात्मक प्रकार के होते हैं। उन्होंने कायोत्सर्ग, श्वास प्रेक्षा, ध्यान, अनुप्रेक्षा के बारे में बताते हुए कायोत्सर्ग को अर्थात् तनाव मुक्ति का पहला उपाय बताया। कार्यक्रम में प्रतिभागियों का स्वागत करते हुए प्रेक्षा विश्व भारती के अध्यक्ष बाबूलाल सेखानी एवं प्रशासनिक अधिकारी अशोक कुमार जैन ने प्रेक्षा विश्व भारती की स्थापना, उद्देश्य एवं गतिविधियों की जानकारी दी। कार्यक्रम आयोजन में Bee Free के कार्यकारी अध्यक्ष जिग्नेश भाई कानाबार, एफ.सी.ए. का विशेष सहयोग रहा। महाप्रज्ञ साहित्य प्रचार-प्रसार के लिए रियायती दर पर बुक स्टाल लगाई गयी। शिविर को सफल बनाने में समणी अमृतप्रज्ञा, वरिष्ठ उपासक महालचन्द्र पींचा एवं भंवरलाल चोपड़ा का विशेष सहयोग रहा। शिविर की व्यवस्था मैनेजर कन्हैयालाल शर्मा द्वारा की गयी।

गीत : महाश्रमण की जय हो...।

प्रेक्षा प्राध्यापक मुनि किशनलाल

महाश्रमण की जय हो...।

तरुण तपस्वी, महामनस्वी, शान्तिदूत सुखमय हो...।

महाश्रमण की जय हो...।

बचपन में वैरागी बन, अनुशासन को अपनाया,
कालूगणी का ध्यान लगाया, मन मजबूत बनाया,
कर संकल्प अटूट निभाया, पायी विमल विजय हो...।।।।

महाश्रमण की जय हो...।

चंचलता से दूर रहे, इन्द्रिय संयम गहराया,
होनहार यह बालक गुरु ने, अन्तर्ध्यान लगाया,
संघ संघपति प्रेम प्रबल था, सुदृढ़ बना हृदय हो...।।।।
महाश्रमण की जय हो...।

महाश्रमण सा नायक पा जनता सारी हरषाई,
देवपुरुष से गणमाली हैं, भाग्यलता विकसाई,
प्रवचन शैली बड़ी निराली, गायन गरिमाय हो...।।।।

महाश्रमण की जय हो...।

तेजस्वी कर्तृत्व तुम्हारा, है नेतृत्व विलक्षण,
जागरूक जीवन दर्शन है, मिले प्रेरणा क्षण-क्षण,
मना रहे चौथा पट्टोत्सव, तुलसी नगर अभय हो...।।।।

महाश्रमण की जय हो...।

(लय-संयममय जीवन हो...)

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।

Volume-4 (06, 2013)
Date 15 June, 2013 Page-2