स्वस्थ समाज संरचना का संकल्प – जीवन विज्ञान : आचार्य महाप्रज्ञ, जीवन विज्ञान प्रणेता

Jeevan Vigyan (Science of Living)
e-Newsletter

Volume : 2; Number : 10
Editor
Hanuman Mal Sharma

जीवन विज्ञान : स्वस्थ समाज संरचना का संकल्प

आज अपेक्षा है कि शिक्षा के साथ भावात्मक विकास का क्रम जुड़े। इसके बिना हम जिस समाज की परिकल्पना करते हैं, वह कभी संभव नहीं है। बौद्धिक और आर्थिक विकास के साथ–साथ अपराध, हिंसा, आक्रामकवृत्ति, आवेग, पारिवारिक कलह आदि बढ़ रहा है। ऐसा क्यों हो रहा है? शिक्षा के द्वारा इन सब वृत्तियों में कमी आनी चाहिए पर आज ऐसा नहीं हो रहा है। विकसित राष्ट्रों में अपराधों की बाढ़–सी आ रही है। जहां शत–प्रतिशत शिक्षित लोग हैं वहां भी ऐसा हो रहा है। जब तक भाव–जगत में शिक्षा का प्रवेश नहीं होगा तब तक शिक्षा के द्वारा समाज को बदलने की संभावना नहीं की जा सकती। हमारे जीवन का संचालन भाव करते हैं, उनकी ओर हमारा ध्यान नहीं है। जब तक शिक्षा के साथ भाव–जगत का संबंध नहीं जुड़ेगा तब तक न उपद्रव मिटेंगे न हड़तालें समाप्त होंगी और न अनुशासन आयेगा। हम बुद्धि के शस्त्र को तेज करते जा रहे हैं। उसका काम है काटना। नंगी तलवार बहुत खतरनाक होती है। उसके लिये म्यान चाहिए। म्यान में पड़ी तलवार खतरनाक नहीं होती। बुद्धि को हमने नंगी तलवार तो बना डाला। अब उस पर म्यान का खोल डालना आवश्यक है जिससे कि सीधा खतरा न हो। यह है भाव जगत की प्रक्रिया।

जीवन विज्ञान की चर्चा चल रही है। इसका अर्थ पूरी शिक्षा प्रणाली को बदलना नहीं है, बौद्धिक विकास को अवरुद्ध करना नहीं है। बौद्धिक विकास जरूरी है। उसके बिना आदमी पशुता की ओर चला जायेगा। जीवन विज्ञान का अर्थ इतना ही है कि बौद्धिक विकास के साथ भावात्मक विकास का संतुलन हो। यह होने पर शिक्षा प्रणाली का कार्य पूरा होता है– **आचार्य महाप्रज्ञ।**

चूरू में जीवन विज्ञान अकादमी की स्थापना एवं विभिन्न जीवन विज्ञान कार्यक्रम आयोजन

चूरू 9 अक्टूबर। केन्द्रीय जीवन विज्ञान अकादमी के राष्ट्रीय संयोजक डॉ. सूरजमल सुराणा के निर्देशन में दिनांक 2 से 9 अक्टूबर, 2011 तक विभिन्न आयोजनों के अन्तर्गत चूरू जिले के विद्यालयों – सरदार पटेल उ.मा.वि., मनसा पब्लिक उ.मा.वि., मैरी गोल्ड विद्यालय, जैन श्वेताम्बर तेरापंथी उ.मा.वि. (हिन्दी एवं अंग्रजी माध्यम) तथा राजकीय गोयनका उच्च माध्यमिक विद्यालय, चूरू में 'प्रार्थना सभा में जीवन विज्ञान' का प्रशिक्षण एवं प्रयोग करवाये गये। इसी सप्ताह के अन्तर्गत 'जीवन विज्ञान अकादमी, चुरू' की भी स्थापना भी हुई जिसमें युवा एवं उत्साही कार्यकर्ता डॉ. मनोज शर्मा, योगाचार्य को संयोजक मनोनीत किया गया। केन्द्रीय जीवन विज्ञान अकादमी के संयुक्त निदेशक ओमप्रकाश सारस्वत ने बताया कि सप्ताह के दौरान डॉ. सूरजमल सुराणा के मुख्य आतिथ्य में आयोजित प्रधानाचार्यों की संगोष्ठी में चूरू के 15 विद्यालयों के प्रधानाचार्यों ने भाग लेकर अपने विद्यालयों में जीवन विज्ञान गतिविधियों के संचालन का निर्णय लिया। संगोष्ठी में आदर्श विद्या मंदिर व्यवस्था समिति के जिलाध्यक्ष श्री सुरेश सरावगी सहित अनेक गणमान्य नागरिक उपस्थित थे। सभी कार्यक्रमों में श्री सारस्वत की सक्रिय सहभागिता रही।

भिलाई में जीवन विज्ञान शिक्षक प्रशिक्षण शिविर जीवन विज्ञान केरियर क्लब की स्थापना

भिलाई 02 अक्टूबर, 2011। आचार्यश्री महाश्रमणजी की सुशिष्या समणी निर्देशिका समणी जिनप्रज्ञाजी के सान्निध्य एवं के. जी, वि. अ, जैन विश्व भारती, लाडनूँ के निर्देशन में छः दिवसीय जीवन विज्ञान शिक्षक प्रशिक्षण शिविर का आयोजन शिक्षा विभाग, दुर्ग जिला, दुर्ग एवं जिला जीवन विज्ञान अकादमी, दुर्ग–भिलाई के संयुक्त तत्वावधान में पोरवाल प्रेक्षा भवन, नेहरू नगर, भिलाई में दिनांक 27 सितम्बर से 02 अक्टूबर, 2011 तक आयोजित किया गया। शिविर में शिक्षा जिला दुर्ग के आठों खण्डों से 47 अध्यापक–अध्यापिकाओं ने भाग लेकर जीवन विज्ञान का सैद्धान्तिक एवं प्रायोगिक प्रशिक्षण प्राप्त किया। शिविर उद्घाटन पर सम्बोधित करते हुए समणी निर्देशिका समणी जिनप्रज्ञाजी ने कहा कि शिक्षक समाज की धरोहर होता है। स्वस्थ समाज रचना की दिशा में शिक्षक का महत्वपूर्ण योगदान होता है, अतः हमारा यह दायित्व है कि हम बालकों का सर्वांगीण विकास करें, इस दिशा में जीवन विज्ञान शिक्षा की पूरक पद्धति के रूप में हमारे सामने हैं। जिला शिक्षा अधिकारी श्री बी.एल. कुर्रे ने शिविर आयोजन के संदर्भ में जिला जीवन विज्ञान अकादमी, दुर्ग–भिलाई एवं केन्द्रीय जीवन विज्ञान अकादमी के प्रति आभार प्रकट करते हुए बताया कि दुर्ग जिले के अनेकों विद्यालयों में पहले से ही प्रार्थना सभा में जीवन विज्ञान की गतिविधियों का संचालन हो रहा है। उन्होंने कहा कि मेरा पूरा प्रयास रहेगा कि यहां सीखा गया ज्ञान जिले के प्रत्येक विद्यालय में पहुंचे।

शिविर के तीसरे दिन पोरवाल चेरीटेबल ट्रस्ट के मुख्य ट्रस्टी श्री दानमल पोरवाल द्वारा दुर्ग जिले के शिक्षकों के ''जीवन विज्ञान केरियर क्लब'' के गठन का प्रस्ताव एवं परिकल्पना प्रस्तुत की गई जिसका स्वागत करते हुए सभी शिक्षकों ने सहर्ष स्वीकार किया एवं जिला शिक्षा अधिकारी के सहायक संचालक श्री सत्यनारायण स्वामी को अध्यक्ष एवं शासकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय, अचौद, ब्लॉक गुण्डरदेही को सचिव के पद पर मनोनीत करने में अपनी सहमति व्यक्त की। शिविर समापन के अवसर पर समणी निर्देशिका समणी जिनप्रज्ञाजी ने इस क्लब स्थापना को जीवन विज्ञान के प्रचार–प्रसार में मील का पत्थर बताते हुए अपनी मंगलभावनाएं व्यक्त कर मंगलपाठ के साथ क्लब का शुभारम्भ किया। शिविर प्रशिक्षण अवधि में जिले के सभी खण्ड **क्रमशः.....2**

अभय बनें : मुनि किशनलाल

अहिंसा का व्यवहारिक स्वरूप अभय हैं। अभय व्यक्ति भयभीत नहीं होता क्योकि वह अप्रमत्त, जागरूक होता है। जो प्रमत्त होता हैं वह भयभीत होता है। भयभीत व्यक्ति ही हिंसा के लिए उतारू होता है। हिंसा, प्रति–हिसा पैदा करती है। क्रिया से प्रतिक्रिया, फिर क्रिया से प्रतिक्रिया यह चक्र चालू हो जाता है, जिसका अन्त कठिन होता है। भय को आज तक किसी ने देखा नहीं। भय का कोई रंग और रूप नहीं है। फिर भी आश्चर्य सभी डरते है। 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 को कोई पूछता नहीं। भयभीत होने के अनेक कारण हैं जैसे– बचपन में किसी ने धमका दिया हो। तेज आवाज में कुछ कह दिया हो, विद्यालय में अध्यापक ने डांटा हो आदि। कोमल मस्तिष्क पर इसका प्रभाव हो जाता है। भय की यह ग्रन्थि मानस पटल पर अकिंत हो जाती है जिससे बालक–बालिकाएं डरने लगते हैं। भय दूर करने का प्रयोग –

1. सुखासन में बैठ कर 9 बार महाप्राण ध्वनि का प्रयोग करें।
2. शरीर को स्थिर कर एक–एक मांसपेशी और कोशिका को सुझाव दें, कि वह शिथिल हो जाएं। शिथिलता का अनुभव करें। (5मिनट)
3.आनन्द केन्द्र पर गुलाबी रंग का ध्यान करें।(3मिनट)
4. दर्शन केन्द्र पर चित्त को केन्द्रित कर मष्तिष्क को सुझाव दें –कि 'मैं अभय हो गया हूं'। अभय, अभय, अभय का बार–बार मन ही मन उच्चारण करें। **'अभय दयाणं''** मंत्र का मन ही मन 21 बार जप करें।

कैदियों के बीच जीवन विज्ञान कार्यशाला

हिम्मतनगर, (गुजरात) 22 अक्टूबर, 2011 प्रेक्षाध्यान ऐकेडमी कोबा के तत्वावधान में चलाए जा रहे जीवन विज्ञान कार्यशालाओं के तहत सबजेल हिम्मतनगर में आर. एस. भूरिया की अध्यक्षता में जेल के 160 कैदियों के बीच कार्यशाला का आयोजन किया गया, जिसमें जीवन विज्ञान प्रशिक्षक शंभुदयाल टाक ने कार्यक्रम का प्रारंभ 'संयममय जीवन हो' गीत से किया। उन्होंने कहा कि अपनी इच्छा से कोई भी व्यक्ति यहां नहीं आया है। यहां बैठे हुए सभी ने कुछ न कुछ अपराध जरूर किया है। हमसे अपराध क्यों होता है? उत्तर में उन्होंने कहा कि जब हमारी वृत्तियों की मांग की पूर्ति नहीं होती तो हमें क्रोध आता है और उस समय हम अपराध कर बैठते हैं, क्रोध पर नियंत्रण रखने के लिए जीवन विज्ञान एवं योग में अनेक छोटे–छोटे प्रयोग हैं। इन प्रयोगों के नियमित करने से क्रोध पर नियंत्रण हो सकता है।

नशा धन और स्वास्थ्य दोनों का शत्रु है। शराब,चरस,गांजा, हिरोइन, बीड़ी, सिगरेट, स्मैक आदि प्रारंभ में तो अच्छे लगते हैं फिर धीरे–धीरे ये नशा शरीर को बर्बाद कर देता है, श्वास दमा, टी.बी., अल्सर कैन्सर जैसे घातक रोग पैदा होते हैं, जिनकी परिणति मृत्यु ही होती है।

इस अवसर पर सभी कैदियों ने मन से नशा न करने का संकल्प लिया जेल अधिक्षक आर.एस. भूरिया ने प्रेक्षा ध्यान ऐकेडमी का आभार व्यक्त किया। कार्यक्रम के पश्चात जेल की लाईब्रेरी में संस्था की ओर से 19 पुस्तकें भेंट स्वरूप दी गई।

पंचदिवसीय जीवन विज्ञान शिक्षक प्रशिक्षण शिविर

करसर 17 अक्टूबर,। मुनिश्री किशनलाल जी के ईंगितानुसार करसर – बिहार के ''ब्रह्मऋषि अहिंसा प्रशिक्षण योग आश्रम महाप्रज्ञ सुधर्मा सभा जीवन विज्ञान, प्रेक्षाध्यान केन्द्र'' एवं केन्द्रीय जीवन विज्ञान अकादमी, लाडनूँ के संयुक्त तत्वावधान में 5 दिवसीय जीवन विज्ञान प्रशिक्षण शिविर का आयोजन किया गया, जिसमें 105 संभागियों ने भाग लिया। प्रशिक्षक महेन्द्र कुमार कुमावत ने जीवन विज्ञान की ईकाईयों, प्रार्थना सभा में जीवन विज्ञान, कायोत्सर्ग, ध्यान, अनुप्रेक्षा व यौगिक क्रियाओं आदि का सैद्धान्तिक व प्रायोगिक प्रशिक्षण दिया। प्रशिक्षण पश्चात आयोजित परीक्षा में 65 संभागी सम्मिलित हुए। सभी सफल परीक्षार्थियों को प्रमाण–पत्र वितरित कर अपने विचार व्यक्त करते हुए प्रखण्ड जिला शिक्षा अधिकारी ने कहा कि ज्ञान का विकास करते रहना चाहिए और जहां भी कुछ सीखने को मिले उसे अपने जीवन में अपना लेना चाहिए।

शिविर के साथ ही सिवान जिले के राजकीय माध्यमिक विद्यालय, दूद्धां, रामानन्द इन्टर कॉलेज, दाहाबारी, गौराकंवर इन्टर कॉलेज, आदमपुर, सुरेन्द्र नारायण हाई स्कूल, अमवारी, नया उत्क्रमित उ.मा. विद्यालय, करसर में 'प्रार्थना सभा में जीवन विज्ञान' का प्रशिक्षण भी दिया गया। शिविर व्यवस्थाओं में जीवन विज्ञान अकादमी, करसर के संयोजक श्री बैकुण्ठनाथ पाण्डेय का सराहनीय सहयोग प्राप्त हुआ।

ईरोड़ में जीवन विज्ञान सेमीनार

ईरोड़ 24 सितम्बर। जीवन विज्ञान अकादमी ईरोड़ एवं जिला नर्सरी एवं प्राइमरी स्कूल एशोसियेसन ईरोड़ के संयुक्त तत्वावधान में स्थानीय ईश्वरमूर्ति कल्याण मण्डप के सभागार में जीवन विज्ञान सेमीनार का आयोजन किया गया, जिसमें ईरोड़ जिले के 140 विद्यालयों के पदाधिकारियों एवं शिक्षकों ने भाग लेकर जीवन विज्ञान की सैद्धान्तिक एक प्रायोगिक जानकारी प्राप्त की। जीवन विज्ञान अकादमी, ईरोड़ के अध्यक्ष श्री रमेश पटावरी ने बताया कि अब तक ईरोड़ के 7 विद्यालयों ने जीवन विज्ञान को पाठ्यक्रम में प्रारम्भ किया जा चुका है और इस सेमीनार में लगभग 40 विद्यालयों ने जीवन विज्ञान को पाठ्यक्रम में अपनाने हेतु अपनी सहमति प्रदान की है। सभी संभागियों को जीवन विज्ञान : एक परिचय एवं आचार्यश्री महाप्रज्ञजी के संदेश की एक सी.डी. भेंट की गई। कार्यक्रम के अन्त में ऐशोसियेशन के अध्यक्ष श्री धनशेखरजी एवं कोषाध्यक्ष श्री सबाणायाकमजी ने जीवन विज्ञान अकादमी, ईरोड़ के प्रति कृतज्ञता ज्ञापित करते हुए चैन्नई से पधारे प्रशिक्षक श्री राकेश खटेड़ को धन्यवाद दिया।

विद्या का वरदान – है जीवन विज्ञान : आ.तुलसी

पृष्ठ.1 का शेष... शिक्षा अधिकारियों ने भी प्रशिक्षण स्थल पर पहुंच कर प्रशिक्षण प्रक्रिया एवं शिक्षकों के अनुभव जान कर आह्लादपूर्ण संतोष व्यक्त किया एवं विश्वास दिलाया कि जीवन विज्ञान के इस प्रशिक्षण का लाभ निश्चित रूप में उनके ब्लॉक के विद्यार्थियों तक पहुंचाया जायेगा। प्रशिक्षण के क्रम में समणी निर्देशिका जिनप्रज्ञाजी, समणी नूतनप्रज्ञाजी, केन्द्रीय जीवन विज्ञान अकादमी के सहायक निदेशक हनुमान मल शर्मा एवं जैन विश्व भारती विश्वविद्यालय, उज्जैन केन्द्र के समन्वयक मुकेश मेहता ने आसन, प्राणायाम, जीवन विज्ञान व्यक्तित्व विकास, जीवन विज्ञान इकाई परिचय, कायोत्सर्ग एवं अनुप्रेक्षा के सैद्धान्तिक एवं प्रायोगिक प्रशिक्षण के साथ प्रार्थना सभा में जीवन विज्ञान का सांगोपांग सघन प्रशिक्षण प्रदान किया। शिविर व्यवस्था के क्रम में विजय बोहरा, निर्मल जैन, प्रकाशचन्द बरमेचा, किशोरीलाल कोठारी, संजय बरमेचा, राजेश जैन, सुरेश कुमार बरड़िया सहिज जैन श्वे.ते. सभा एवं महिला मण्डल का महत्वपूर्ण सहयोग प्राप्त हुआ।