



सर्वांगीण विकास की प्रणाली : जीवन विज्ञान



मस्तिष्क के दो पटल हैं। बायां पटल भाषा, तर्क, गणित आदि के लिये जिम्मेदार है और दायां पटल अन्तःप्रज्ञा, आध्यात्मिक चेतना, आन्तरिक प्रेरणा, स्वप्न आदि के लिए जिम्मेदार है। दोनों पटलों का संतुलित विकास न होने पर

समस्याएं उत्पन्न होती हैं। वर्तमान परिप्रेक्ष्य में बाएं पटल पर अधिक भार पड़ा हुआ है और दायां पटल सोया पड़ा है। दोनों का संतुलित विकास हो, तभी हम बौद्धिक विकास और चारित्रिक विकास—दोनों की कल्पना कर सकते हैं। यदि एक पटल का ही विकास हुआ, दूसरा सोया रहा तो समस्या कभी सुलझ नहीं पायेगी। आज शिक्षाशास्त्री, शिक्षक, शिक्षानीति और शिक्षा-प्रणाली के सामने एक प्रश्न है कि बौद्धिक विकास के साथ व्यक्ति का चारित्रिक विकास क्यों नहीं हो रहा है? समाज को ऐसा व्यक्तित्व चाहिए जो समाज की समस्या को सुलझा सके। मूलतः मस्तिष्क का असंतुलन बना हुआ है। जीवन विज्ञान की प्रणाली का आधारभूत तत्त्व यह है कि मस्तिष्क का संतुलन केवल पढ़ने से नहीं हो सकता, केवल बुद्धि के द्वारा नहीं हो सकता। बुद्धि का कार्य है विश्लेषण करना, निर्धारण और निश्चय करना। चरित्र निर्माण करना बुद्धि का काम नहीं है। मस्तिष्क में अनेक केन्द्र हैं। बुद्धि का केन्द्र भिन्न है और चरित्र निर्माण का भिन्न। दोनों केन्द्रों को सक्रिय करना जरुरी है। —**आचार्य महाप्रज्ञ**

अणुव्रत सम्प्रदाय मुक्त धर्म है : मुनि किशनलाल

लाड्नूँ 03 मार्च। जैन विश्व भारती स्थित अहिंसा भवन में आचार्यश्री महाश्रमणजी के आज्ञानुवर्ती प्रेक्षा प्राध्यापक मुनि किशनलाल के सान्निध्य में अणुव्रत आन्दोलन का स्थापना दिवस मनाया गया। अपने उद्बोधन में मुनिश्री ने कहा कि जीवन में सकारात्मक परिवर्तन के लिये हमें छोटे-छोटे संकल्पों को अपनाना चाहिए। अणुव्रत का तात्पर्य बताते उन्होंने कहा कि छोटे-छोटे सकारात्मक व्रत ही अणुव्रत कहलाते हैं। उन्होंने बताया कि आचार्यश्री तुलसी ने अणुव्रत आन्दोलन के माध्यम से एक ऐसे असाम्रदायिक धर्म का सूत्रपात किया जहां छोटे-बड़े, ऊँच-नीच क्रमशः पृ.2 पै.2.



सुलभ है सद्गति



पुनर्जन्म में विश्वास रखने वाला आदमी परलोक में भी अपनी सद्गति की कामना रखता है। दस्केआलिय सूत्र में सद्गति के उपायों का निर्देशन है—**तपोगुण**—**प्रधानता** सद्गति की पहली कसौटी है। तपस्या करने वाला आदमी आत्मा को शुद्ध करता है। अतः हमें सामर्थ्य और परिस्थितियों के अनुसार स्वयं को तपस्या में नियोजित करना चाहिए। **ऋगुता** सद्गति की दूसरी कसौटी है। निश्छल व्यक्ति सद्गति का अधिकारी बनता है। सरलता एक विशिष्ट गुण है। सरलता का अर्थ है भीतर और बाहर की एकरूपता का होना। जिस व्यक्ति में सरलता का वास होता है वह औरों के दिलों में अपना स्थान बना लेता है, किन्तु इसको अपनाना सबके लिये आसान काम नहीं है। **क्षमा** सद्गति की तीसरी कसौटी है। क्षमा क्रोध का प्रतिपक्षी है। क्रोध आग है तो क्षमा उस आग को शीतल करने वाला चंदन। **संयम** सद्गति की चौथी कसौटी है। असंयम के दुष्परिणामों से आज कोई भी समाज, राष्ट्र अपरिचित नहीं है। मन, वचन व काया की प्रवृत्ति को जो संयत रखना जानता है, सद्गति स्वयं उसका वरण करती है। **परीषहजय** सद्गति की पांचवीं कसौटी है। परीषहजयी होना दृढ़ मनोबल और प्रबल आत्मबल से ही संभव है। सुगति की ये पांच कसौटियां हैं। प्रत्येक व्यक्ति अपने जीवन का ऊर्ध्वारोहण करने के लिये इन तुलाओं से अपने आपको तोले, अपनी परीक्षा करे तथा शुद्ध और पवित्र बनकर अपनी लक्षित मंजिल को पाए—यहीं अभीष्ट है। **आचार्य महाश्रमण।**

सुरेन्द्रनगर में जीवन विज्ञान प्रशिक्षण कार्यशाला



सुरेन्द्रनगर, गुजरात 21 फरवरी। मुम्बई जीवन विज्ञान अकादमी की ओर से RPP Girls High School एवं Sh. S.K. Shah Hr. Sec. School, Surendranagar के विद्यार्थियों हेतु जीवन विज्ञान प्रशिक्षण कार्यशाला का आयोजन किया

गया जिसमें लगभग 600 विद्यार्थियों ने भाग लेकर जीवन विज्ञान का सैद्धान्तिक एवं प्रायोगिक प्रशिक्षण प्राप्त किया। कार्यशाला में प्रशिक्षण प्रदान करते हुए प्रशिक्षिका भारती आचार्य ने स्मरणशक्ति एवं एकाग्रता वृद्धि के उपायों की चर्चा की तथा आसन, महाप्राण ध्वनि, कायोत्सर्ग, दीर्घश्वास प्रेक्षा एवं ज्ञान केन्द्र प्रेक्षा के प्रयोगों का अभ्यास करवाया। तनावमुक्ति के उपायों को बताते हुए कायोत्सर्ग का प्रयोग भी करवाया गया। विद्यालय प्रिन्सिपल श्रीमती वर्षा बेन ठाकर एवं महेश्वार्डि ने जीवन विज्ञान अकादमी मुम्बई के प्रति आभार ज्ञापित करते हुए भारती आचार्य का सम्मान किया तथा इस प्रकार की कार्यशालाओं के निरन्तर आयोजन की अपेक्षा जताई।

विद्या वरदान है, पर आचार-शून्य होने से वह अभिशाप भी बन जाती है। — आचार्य महाश्रमण।

स्वज्ञ देखो सफल बनो : मुनि किशनलाल

मानव मस्तिष्क अनन्त क्षमताओं का भण्डार है। वह ज्ञान से सत्य का साक्षात्कार कर सकता है। साक्षात् सत्यों को साकार कर सकता है। कल्पना लोक में विचरण करने वालों को समाज ने सनकी, शेखचिल्ली, झक्की न जाने किन—किन अपमानजनक शब्दों से लज्जित किया किन्तु सत्य है कि स्वज्ञ द्रष्टाओं के कारण ही आज मानव जाति यथार्थ सुख भोग रही है। आज की वैज्ञानिक सुख—सुविधाएं उनकी कल्पनाओं का ही साकार रूप है।

भगवान महावीर ने स्वतंत्रता का स्वज्ञ देखा और कहा— बन्धन और मुक्ति तुम्हारे भीतर है। किसी ने तुम्हारे पैरों में बेड़ियां नहीं डाल रखी है। न राग ने तुम्हें बांध रखा है और न द्वेष ने। कोई बेड़ी नहीं जिससे तुम बच्चे हो। तुम स्वयं अपने ज्ञान को मिथ्याकोणों के लेबल लगाकर प्रियता अप्रियता से आबद्ध हुए हो। जब तक इस सच्चाई को नहीं जान लोगे जन्म और मृत्यु—भव प्रमण का चक्कर बना रहेगा। भगवान् महावीर ने जाना — इसका अन्त हो सकता है। जिस श्रृंखला का आदि है तो उसका अन्त भी निश्चित है। जब नई श्रृंखला का संकल्प ही नहीं करूँगा? कैसे जन्म होगा? जब जन्म ही नहीं है तो मृत्यु किसकी होगी? जन्म के साथ मृत्यु जुड़ी हुई है। उन्होंने संवर किया। कर्मों को भीतर आने नहीं दिया। पहले से भीतर आए हुए कर्मों को तप, जप और साधना के द्वारा निर्जरित कर दिया। निर्वाण हो गया। सदा सदा के लिए अव्याबाध सुख में स्थित हो गए।

आचार्य तुलसी ने संघ के विकास का स्वज्ञ देखा, शिक्षा और साधना के बीज बोए। यात्रा का स्वज्ञ संजोया। राजनेताओं से सम्पर्क किया। नैतिक आन्दोलन अणुव्रत का प्रवर्तन किया। जैन आगमों के मूल पाठों का संशोधन किया, संस्कृत छाया और हिन्दी अनुवाद सहित व्याख्याएं लिखी। देश—विदेश में जैन धर्म को जनधर्म के रूप में प्रवर्तित करने के लिए प्रेक्षाध्यान, जीवन विज्ञान का अवदान दिया। नई श्रेणी का श्रीगणेश किया जिसको समण और समणी कहा जाता है। पांच प्राणातिपाप विरमण, मृषावाद विरमण, अदतादान विरमण, मैथुन विरमण, परिग्रह विरमण इन पांच व्रतों को स्वीकार करने वाला संन्यासी कहलाया। गुरुदेव तुलसी के स्वज्ञ ने तेरापंथ को विश्वव्यापी बनाया।

I Qyrk ds | ksí kuka i j vkl: <+vuBk i ūkk/; ku dñni

मुम्बई जैसे महानगर में, जहां धन देने पर भी स्थान उपलब्ध नहीं होता, दृढ़ संकल्प एवं सकारात्मक सोच के धनी व.प्रेक्षा—प्रशिक्षक श्री पारसमल दूगड़ द्वारा विगत 17 वर्षों से निरन्तर निःशुल्क प्रेक्षाध्यान योग साधना केन्द्र, अशोक नगर, कादिवली (पूर्व) में संचालित किया जा रहा है। ध्यातव्य है कि केन्द्र के पास स्वयं का स्थान नहीं है।

मानव सेवा के इस महान काम में न केवल श्री दूगड़ अपितु उनकी धर्मपत्नी श्रीमती विमला दूगड़ भी कंधे से कंधा मिलाकर निरन्तर उनका साथ दे रही हैं। दूगड़ दम्पति एवं उनकी समर्पित टीम **क्रमशः पैरा..2.**



जीवन विज्ञान प्रशिक्षण कार्यशाला

कोबा 17 फरवरी। प्रेक्षाध्यान अकादमी द्वारा स्थानीय आर.एन. पटेल विद्यालय, सेक्टर 23 में जीवन विज्ञान योग प्रशिक्षण कार्यशाला का आयोजन किया गया। कार्यशाला में उपस्थित लगभग 400 विद्यार्थियों को प्रशिक्षण देते हुए प्रशिक्षक शम्भुदयाल टाक ने कहा कि स्वस्थ रहने के लिये प्रातः जल्दी उठना बहुत आवश्यक है। प्रातःकाल वायुमण्डल में ऑक्सिजन की पर्याप्त मात्रा मौजूद रहती है। प्रातःकालीन भ्रमण से हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता का विकास होता है। सूक्ष्म यौगिक क्रियाओं के अभ्यास से डॉक्टर जाने के मौके नहीं आते। उन्होंने विद्यार्थी के गुणों की चर्चा करते हुए कहा कि सत्य बोलना, चोरी नहीं करना, नशामुक्त रहना, चुगली नहीं करना, समय पर गृहकार्य करना, नकल नहीं करना आदि एक अच्छे विद्यार्थी के गुण हैं। कार्यशाला में यौगिक क्रियाओं एवं प्रेक्षाध्यान का प्रायोगिक अभ्यास भी करवाया गया। प्राचार्य दशरथ भाई ने आभार ज्ञापित किया। अकादमी के प्रशासक अशोक जैन ने आगामी कार्यक्रमों की सूचना दी।

क्रमशः पैरा..1.. के सदस्यों द्वारा इस केन्द्र के अतिरिक्त निम्न स्थानों पर भी प्रेक्षाध्यान एवं योग केन्द्रों का निःशुल्क संचालन किया जा रहा है —1. सी.यू.शाह स्कूल के सामने, दामोदरवाड़ी—प्रातः 6.15 से 7.30, 2. प्रियदर्शनी इन्दिरागांधी गार्डन, स्वयंभू गणेश मंदिर के सामने, प्रातः 6.15 से 7.30, 3. आकूर्लीमाता मंदिर ग्राउण्ड, गौशाला के सामने प्रातः 6.30 से 7.45 एवं 4. आकूर्लीमाता मंदिर हॉल, दोपहर 3.45 से 5 बजे तक।

हजारों भाई—बहन इन केन्द्रों से लाभ ले चुके हैं। यहां आसन, प्राणायाम, यौगिक क्रियाएं एवं प्रेक्षाध्यान का सुन्दर एवं व्यवस्थित क्रम चलता है। अनेकों सम्मान एवं प्रेक्षा पुरस्कार से सम्मानित श्री दूगड़ एक व्यवसायी हैं। घर, व्यवसाय एवं इन केन्द्रों के अतिरिक्त आप जीवन विज्ञान अकादमी मुम्बई के मंत्री पद का दायित्व भी कुशलता से निभा रहे हैं। केन्द्र के 18वें वर्ष में प्रवेश के शुभ अवसर पर समस्त जीवन विज्ञान अकादमी परिवार की ओर से दूगड़ दम्पति एवं उनकी पूरी टीम के प्रति अनेकानेक शुभकामनाएं।

क्रमशः पृ.1 पै. 1 अथवा काले—गोरे का कोई भेद नहीं है। उन्होंने अणुव्रतों के प्रसार हेतु झौंपड़ी से राष्ट्रपति भवन तक अलख जगाई। मुनिश्री ने उपस्थित विद्यार्थियों को नशामुक्त जीवन जीने की प्रेरणा देते हुए विद्यार्थी वर्गीय अणुव्रतों का संकल्प भी करवाया। इस अवसर पर आचार्य कालू कन्या महाविद्यालय, बी.एड. कॉलेज, आदर्श विद्या मंदिर एवं विमल विद्या विहार के शिक्षक एवं विद्यार्थियों के साथ जैन विश्व भारती के अध्यक्ष ताराचन्द रामपुरिया, मंत्री जीवनमल मालू तेरापंथी सभा के उपमंत्री शान्तिलाल बैद, तेरापंथ महिला मण्डल सहित जैन विश्व भारती के समस्त कर्मचारीगण उपस्थित थे। कार्यक्रम में मुनिश्री जम्बूकुमार, मुनिश्री सौम्यकुमार, डॉ. आनन्दप्रकाश त्रिपाठी एवं मुमुक्षु यशा ने भी अपने विचार व्यक्त किये। उपस्थित विद्यार्थियों ने सामूहिक रूप से अणुव्रत गीत का उच्चारण किया।

आन्ध्र-प्रदेश से जैन धर्म एवं प्रेक्षाध्यान सीखने आए बौद्ध भिक्षु बुद्धपुत्ता ने भी इस अवसर पर अपने विचार व्यक्त किये। उन्होंने बौद्धधर्म एवं जैन धर्म की समानताओं पर प्रकाश डालते हुए कहा कि प्रेक्षाध्यान एवं विपश्यना में भी काफी समानताएं देखने को मिल रही है। बौद्ध भिक्षु ने स्वयं द्वारा भरा हुआ अणुव्रत संकल्प पत्र भी मुनिश्री को समर्पित किया। इस अवसर पर जैन विश्व भारती द्वारा प्रकाशित साहित्य से बौद्ध भिक्षु का सम्मान भी किया गया। कार्यक्रम का संयोजन जीवन विज्ञान अकादमी के सहायक निदेशक हनुमान मल शर्मा ने किया। आयोजन में जैन विश्व भारती के निदेशक राजेन्द्र खटेड़ का सहयोग रहा।