

भावना के अनेक प्रकार हैं, जितने प्रकार के भव होते हैं, उतने प्रकार की भावना हो सकती है। आचार्य श्री महाप्रज्ञ जी ने अमूर्त चिन्तन नामक पुस्तक में 16 भावना और 17 अनुप्रेक्षाओं का विस्तार से वर्णन किया है। भावना का पहला प्रकार है—अनित्य भावना। अनित्य का तात्पर्य है जो नित्य नहीं है, परिवर्तनशील है। हम दूर क्यों जाएं? अपने शरीर पर ध्यान केन्द्रित करें। शरीर जब से पैदा हुआ, अब तक उसमें असंख्य परिवर्तन हुए हैं और हो रहे हैं। शरीर की चमड़ी पर ध्यान दें, वह भी प्रतिक्षण बदलती है, नित्य एक जैसी कभी नहीं रहती इसलिए इन्हें अनित्य कहते हैं। शरीर में क्षण—क्षण स्पन्दन आदि हो रहे हैं, बदल रहे हैं। अनित्यता का चिन्तन करना अनित्य भावना है। अनित्य भावना करते—करते चक्रवर्ती भरत को केवलज्ञान उत्पन्न हो गया। अनित्य भावना का प्रयोग इस प्रकार है —

सुखासन में स्थिर होकर बैठें। अनुचिन्तन करें — जिस स्थान पर मैं बैठा हूँ, यह मात्र स्थान का संयोग है, जिसका संयोग होता है, उसका वियोग निश्चित होता है। स्थान के साथ संयोग का अनुचिन्तन करें। अनुचिन्तन करते—करते इस सच्चाई को समझें कि यह मात्र संयोग है। जिसका संयोग है उसका वियोग निश्चित है। यहां बैठा हूँ, यह स्थान के साथ मेरा संयोगमात्र हुआ है, सम्बन्ध हुआ है। यह सम्बन्ध स्थायी नहीं है। मैं चला जाऊंगा, तब असम्बन्ध हो जायेगा। इसी तरह कमरे का सम्बन्ध, आसन का सम्बन्ध, शरीर पर वस्त्र, रोग, वेदना, मन का भय आदि संयोग हैं। ये सब अनित्य हैं, परिवर्तनशील हैं, संयोग है।

ये मन की उलझनें, मानसिक समस्याएं मात्र एक संयोग है। जिसका संयोग होता है, उसका वियोग निश्चित है। संयोग और वियोग की सच्चाई को जानें, अनित्य भावना से चित्त को भावित करें।

अनित्य की भावना करने से मूढ़ता, आसक्ति दूर होती है। अनासक्ति भाव विकसित होता है। अनित्यता व्यक्ति को सच्चाई का दर्शन कराती है।

विभिन्न विद्यालयों में जीवन विज्ञान कार्यक्रम

लाडनूँ 19.01.12। जीवन विज्ञान अकादमी, लाडनूँ के निर्देशन में आदर्श विद्या मंदिर, लाडनूँ, जेटमल जीवराज सेखानी माध्यमिक आदर्श विद्या मंदिर, बीदासर में अकादमी के प्रशिक्षक महेन्द्र कुमावत एवं गिरजाशंकर दुबे द्वारा 'जीवन विज्ञान कार्यशाला' के अन्तर्गत प्रार्थना सभा में जीवन विज्ञान का सैद्धान्तिक एवं प्रायोगिक प्रशिक्षण प्रदान किया। विद्यालय प्रधानों ने कार्यक्रम को विद्यार्थियों के व्यक्तित्व विकास में सहयोगी मानते हुए इसको निरन्तर चालू रखने एवं भविष्य में और प्रशिक्षण कार्यक्रम के आयोजन का आह्वान किया। कार्यक्रम में लगभग 400 विद्यार्थी लाभान्वित हुए।

भावी पीढ़ी हो तैयार — जागे सब में सदसंस्कार

बगड़ीनगर में जीवन विज्ञान शिविर

श्री जैन श्वेताम्बर तेरापंथी सभा, बगड़ीनगर एवं पोरवाल चेरीटेबल ट्रस्ट, भिलाई द्वारा त्रिदिवसीय जीवन विज्ञान विद्यार्थी शिक्षक प्रशिक्षण शिविर दिनांक 30 जनवरी से 1 फरवरी, 2012 का आयोजन स्थानीय तेरापंथ भवन में किया गया। शिविर में बगड़ीनगर के 11 विद्यालयों से 70 विद्यार्थियों एवं 11 अध्यापकों ने भाग लेकर प्रार्थना सभा में जीवन विज्ञान, व्यक्तित्व विकास एवं स्मरण शक्ति विकास में जीवन विज्ञान का सैद्धान्तिक एवं प्रायोगिक प्रशिक्षण प्राप्त किया। प्रशिक्षण में हनुमान मल शर्मा एवं शिविर आयोजन में खण्ड शिक्षा अधिकारी चंपालाल पंवार, नॉडल केसरीसिंह, तेरापंथी सभा अध्यक्ष दानमल सुराणा, निर्मलकुमार रांका एवं पोरवाल चे.ट्रस्ट के अध्यक्ष दानमल पोरवाल एवं मनमेन्द्र मुखर्जी का महत्वपूर्ण सहयोग प्राप्त हुआ। व्यवस्थाओं में अशोक सेन का सहयोग रहा।

भिलाई 02 जनवरी। जीवन विज्ञान अकादमी दुर्ग—भिलाई एवं पोरवाल चेरीटेबल ट्रस्ट के संयुक्त तत्वावधान में दिनांक 2 से 4 जनवरी तक समणी निर्देशिका समणी जिनप्रज्ञाजी एवं नूतनप्रज्ञाजी के सान्निध्य में त्रिदिवसीय जीवन विज्ञान आवासीय शिविर का आयोजन पोरवाल प्रेक्षा भवन, भिलाई में हुआ। शिविर में दुर्ग जिले के डोंडीलोहारा, बालोद, पाटन, गुण्डरदेही, गुरुर एवं डौण्डी ब्लॉक के शिक्षकों ने भाग लिया। समणीवृन्द ने भावक्रिया, प्रतिक्रिया विरति, मैत्री, मिताहार एवं मितभाषण का जीवन में महत्व उजागर करते हुए प्रार्थना सभा में जीवन विज्ञान, महाप्राण ध्वनि, कायोत्सर्ग, आसन, प्राणायाम की सैद्धान्तिक जानकारी प्रदान की जबकि प्रायोगिक प्रशिक्षण एवं अभ्यास में पूर्व जीवन विज्ञान प्रशिक्षित डौण्डीलोहारा के अध्यापक दुर्गेशकुमार साहू का महत्वपूर्ण सहयोग प्राप्त हुआ। शिविर कार्यक्रम में व्यक्तिगत रुचि प्रदर्शित करते हुए जिला शिक्षा अधिकारी बी.एल.कुर्रे ने शिविर स्थल पर उपस्थित होकर शिक्षकों को संबोधित किया एवं इसे विद्यार्थियों तक पहुंचाने पर जोर दिया। उन्होंने संकुल स्तर पर भी इस प्रकार के प्रशिक्षण शिविरों के आयोजन हेतु शिक्षकों की मांग को शीघ्र पूरा करने का आश्वासन दिया। शिविर समापन के अवसर पर सभी के प्रति धन्यवाद ज्ञापित करते हुए सुरेशचन्द्र बरड़िया ने शिविर को सफल बनाने में दानमल पोरवाल, विजय बोहरा, गुलाबचन्द चोपड़ा एवं संजय बरमेचा का विशेष आभार व्यक्त किया।

गुजरात की जेलों में जीवन विज्ञान, प्रेक्षाध्यान कार्यशाला

प्रेक्षाध्यान अकादमी, कोबा के अध्यक्ष बाबुलाल सेखानी के नेतृत्व में चलाये जा रहे प्रेक्षाध्यान, जीवन विज्ञान कार्यशाला के अन्तर्गत



महसाणा में दिनांक 2 जनवरी एवं पालनपुर में 3 जनवरी को जिला जेल के कैदियों के बीच कार्यशाला आयोजित की गई, जिसमें प्रशिक्षक शंभुदयाल टाक ने कैदियों के बीच प्रेक्षा

ध्यान का अर्थ समझाते हुए बताया कि हम हमेशा दूसरों को ही देखते हैं उनके गुण, अवगुण, कार्य करने की शैली आदि, लेकिन हम अपने आपको कभी नहीं देखते। अपने आपको देखने की पद्धति का नाम प्रेक्षाध्यान है। जब हम ध्यान में देखते हैं तो सबसे पहले श्वास को देखते हैं, क्योंकि श्वास ही शरीर के भीतर जाता है और बाहर आता है धीरे—धीरे श्वास को हम देखने लगते हैं इससे शरीर स्पन्दन, कम्पन्न, दर्द, पीड़ा का भी अनुभव होने लगता है, मन शान्त होने लगता है तब विवेक जागृत हो जाता है तो हम अपराध नहीं करते।

प्रशिक्षक टाक ने कहा कि आप सबने छोटा—बड़ा अपराध किया है तभी आप यहां आये हैं जब हमारी वृत्तियों की मांग के अनुसार कार्य नहीं होता तो मन अशांत हो जाता है परिणामस्वरूप हमें क्रोध आता है और हम अपराध कर बैठते हैं। अतः अपराध का मूल कारण ही क्रोध है। इसे प्रेक्षाध्यान के प्रयोगों द्वारा दूर किया जा सकता है। कार्यक्रम में यौगिक क्रियाएं प्राणायाम के प्रयोग एवं कायोत्सर्ग का प्रयोग करवाया गया तथा नशा न करने का संकल्प भी करवाया गया।

महसाणा जेल अधीक्षक आई.वी. चौधरी एवं पालनपुर जेल अधीक्षक पटेल ने प्रेक्षाध्यान अकादमी का आभार व्यक्त करते हुए कहा कि इस ध्यान पद्धति से हमारे कैदियों के जीवन में अवश्य ही परिवर्तन आयेगा। इस अवसर पर कैदियों के उपयोगार्थ प्रेक्षाध्यान अकादमी की ओर से साहित्य व योगा का कलैण्डर भेंट किया गया।