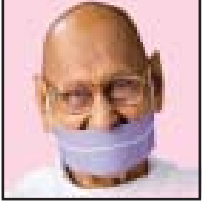


जीवन विज्ञान : स्वस्थ समाज संरचना का संकल्प



संवेदनाओं पर नियंत्रण कैसे करें? संवेदन नियंत्रण का दूसरा उपाय है –श्व्वास नियंत्रण, जिसका अर्थ है – पूरा गहरा श्व्वास, दीर्घश्व्वास। यह एक विद्यार्थी के लिये बहुत जरूरी है, क्योंकि उसके मस्तिष्क के लिये आक्सीजन की बहुत अधिक आवश्यकता होती है। शिक्षा का संबंध है मस्तिष्क के साथ, ज्ञान–ग्रहण का संबंध है मस्तिष्क के साथ। पूरे शरीर को जितना आक्सीजन चाहिए, उससे तीगुना आक्सीजन मस्तिष्क को चाहिए। उसकी पूर्ति दीर्घश्व्वास के द्वारा होती है। इसलिए विद्यार्थी के लिये लयबद्ध दीर्घश्व्वास का प्रयोग बहुत लाभप्रद है। लयबद्ध दीर्घश्व्वास के दो प्रकार हैं – 1. जितना समय श्व्वास लेने में लगे, उतना ही समय श्व्वास छोड़ने में लगे। प्रत्येक बार यही क्रम चले। 2. श्व्वास लेने में कम और छोड़ने में अधिक समय लगे। जैसे श्व्वास लेने में आठ मात्रा का समय लगता है तो छोड़ने में बारह मात्रा का समय लगना चाहिए, जिससे कि कार्बन पूरी मात्रा में निकल जाए।

संवेदन–नियंत्रण का एक उपाय है–प्राण केन्द्र (नासाग्र) पर ध्यान करना। नाक का विकारों के साथ गहरा संबंध है। मस्तिष्क का एक भाग है–एनिमल ब्रेन। इसी के कारण मनुष्य में पाशिवक वृत्तियाँ उभरती हैं। उसका संबंध नाक और इन्द्रियों के साथ है। प्राचीन आचार्यों ने इसका अनुभव किया और इस पर विजय पाने के लिये नासाग्र पर ध्यान करने की बात कही।

हम किसी भी दृष्टि से सोचें – चाहे बौद्धिक विकास के लिये, चाहे भावनात्मक विकास के लिये, चाहे जीविका की सफलता के लिये या सहअस्तित्व की सफलता के लिये, हमें संवेदों पर नियंत्रण करना होगा। यह एक उपाय है। यदि प्रारम्भ से ही विद्यार्थी को उपाय और परिणाम बोध से परिचित करा दिया जाए तो न केवल विद्यार्थी जीवन अच्छा होगा, अपितु उसका पूरा सामाजिक जीवन भी अच्छा होगा। – **आचार्य महाप्रज्ञ।**

महावीर के प्रयोग कल्याणकारी : मुनि किशनलाल (पूर्वजन्म अनुभूति प्रेक्षाध्यान शिविर सम्पन्न)

लाडनूँ 30 अप्रैल। (निसं) प्रेक्षा फाउण्डेशन, जैन विश्व भारती, लाडनूँ के तत्वावधान में आयोजित छः दिवसीय पूर्वजन्म अनुभूति प्रेक्षाध्यान शिविर दिनांक 25 से 30 अप्रैल 2013 का समापन आचार्यश्री महाश्रमण के आज्ञानुवर्ती प्रेक्षा प्राध्यापक मुनि किशनलाल के सान्निध्य में अहिंसा भवन में हुआ। **क्रमशः पृ.2 पे. 2...**



आओ हम जीना सीखें : कैसे बोलें?

कैसे बोलें ? चार सूत्र : **मितभाषिता** – इसका अर्थ है–कम बोलना। जितना अपेक्षित हो उससे अधिक न बोलना। कुछ व्यक्ति ऐसे होते हैं जो अनावश्यक बहुत बोलते हैं। यह वाणी का असंयम है। वाणी संयम का एक महत्वपूर्ण उपक्रम है–मौन। मौन के संदर्भ में मैं कई बार कहा करता हूँ कि मौन करना अच्छा है किन्तु अनावश्यक न बोलने का संकल्प उससे भी अच्छा है। साधना के क्षेत्र में वाक्–संयम का अभ्यास आवश्यक है।



मधुरभाषिता– अर्थात् मीठा बोलना। कड़वा न बोलना। मधुर बोलने वाला दूसरों में प्रीति उत्पन्न करता है। प्रिय बोलने से सुख उत्पन्न होता है। यह एक वशीकरण मंत्र है। शिक्षा के क्षेत्र में मधुर शब्दों के प्रयोग का जो असर होता है वह कटु शब्दों के प्रयोग का प्रायः नहीं होता।

सत्यभाषिता– अर्थात् यथार्थ बोलना। जहां तक हो सके आदमी को झूठ बोलने से बचना चाहिए। व्यक्ति क्रोध, लोभ, भय अथवा हास्य के कारण झूठ बोलता है। झूठ बोलने वाला व्यक्ति अपना विश्वास खो देता है। साधु के लिये तो नियम है कि वह सत्य महाव्रत का पालन करे। गृहस्थ भले ही पूर्ण सत्य का पालन न कर सके फिर भी बहुत अंशों में वह असत्य से बच सकता है। सत्यवादी व्यक्ति को वचनसिद्धि प्राप्त हो सकती है।

समीक्ष्यभाषिता– अर्थात् विचारपूर्वक बोलना। 'पहले तोलो फिर बोलो' यह उक्ति व्यक्ति को चिन्तनपूर्वक बोलने की दिशा में प्रेरित करती है। चिन्तनपूर्वक बोलने वाले व्यक्ति की मितभाषिता, मधुरभाषिता, सत्यभाषिता और समीक्ष्यभाषिता स्वतः सध सकती है।

भाषा प्रयोग के इन चार सूत्रों पर ध्यान केन्द्रित करने वाले व्यक्ति का बोलना कलापूर्ण हो सकता है। कलापूर्ण बोलना एक आदर्श व्यक्ति की पहचान हो सकती है। **आचार्य महाश्रमण।**

आचार्य महाश्रमण का जन्म दिवस एवं चतुर्थ पट्टोत्सव मनाया

लाडनूँ 19 मई। श्री जैन श्वेताम्बर तेरापंथी सभा के तत्वावधान में स्थानीय ऋषभद्वार में तेरापंथ धर्मसंघ के ग्यारहवें अनुशास्ता आचार्यश्री महाश्रमण के 52वें जन्मदिवस एवं चतुर्थ पट्टोत्सव को संयुक्त रूप से समारोहपूर्वक मनाया गया। इस अवसर पर अपना उद्बोधन देते हुए वयोवृद्ध मुनि मुनिश्री पानमलजी ने तिन्नाणं तारयाणं के प्रति अपनी मंगलभावना प्रस्तुत करते हुए कहा कि आचार्यश्री का जन्म, वैराग्य और पट्टासीन होने की घटनाओं में वैशाख मास का अद्भुत संयोग मिलता है। उन्होंने आचार्य के बचपन की घटनाओं का उल्लेख करते हुए बताया कि वे उस समय के चश्मदीद साक्षी हैं।

शासनश्री मुनि किशनलाल ने आचार्यश्री की अनुकम्पा और निर्मल चेतना पर प्रकाश डालते हुए कहा कि मैं आज आचार्य प्रवर की एक कमी की ओर ध्यान आकर्षित करते हुए निवेदन करूंगा कि आपका शरीर संघ की अमूल्य निधि है, आप दीर्घ तपस्या एवं लम्बे विहार करते हैं और शरीर के प्रति उदासीन भाव रखते हैं। मेरा विनम्र निवेदन है कि संघ–गौरव वृद्धि के साथ–साथ आप अपने शरीर की सार–संभाल हेतु भी समय निकालें, क्योंकि यह शरीर संघ का है। उन्होंने इस अवसर पर स्वरचित गीत – महाश्रमण की जय हो प्रस्तुत किया। इसी प्रकार मुनि चैतन्य कुमार ने 'महाप्रज्ञ के पावन पथ पर, **क्रमशः पृ.2 पैरा 1...**

सुखी परिवार : मुनि किशनलाल

सुख प्रत्येक प्राणी की आकांक्षा है। सुख का अनुभव किसी को हुआ या नहीं किन्तु दुःख सबका भोगा हुआ सत्य है। दुःख है, दुःख को दूर करने का उपाय है। साधना के सारे प्रयोग दुःख निवृत्ति और सुख प्राप्ति के लिए हैं। सुख के लिए व्यक्ति कहां-कहां नहीं भटकता, किन्तु उसे पता नहीं कि जिसे वह खोज रहा है वह स्वयं उसी के भीतर है। व्यक्ति पढ़ता है, सोचता है इससे अच्छी नौकरी मिलेगी, सुखी हो जाऊंगा। नौकरी मिल गई, तब भी दुःखी, नौकरी मिल गई किन्तु मैनेजर पद नहीं मिला। फिर सोचता है, अकेला हूँ, शादी कर लूँ, सुख हासिल हो जाएगा। शादी की, कुछ समस्याएं हल हुईं, नई समस्याएं पैदा हो गईं। परिवार में सुख से रहने के लिए सामंजस्य चाहिए। समता चाहिए, बिना समता और सामंजस्य के परिवार में सुख-शान्ति नहीं रह सकती।

समता तभी टिक सकती है, जब व्यक्ति में सहिष्णुता होती है। सहनशील व्यक्ति ही बड़ा बनता है। महान बनने की यदि कोई कसौटी है तो वह है सहनशीलता।

सहनशीलता तभी टिक पाती है, जब व्यक्ति उदार हो, उदारता व्यक्ति को महान बना देती है। कर्ण को महादानी क्यों कहलाया? स्वयं मृत्यु-शैया पर होते हुए भी याचक को खाली हाथ नहीं जाने दिया, दांत में लगी सोने की कील उसको प्रदान कर दी।

सुखी परिवार का चौथा गुण है पवित्रता। पवित्र दिल में ही शान्ति टिकती है। शान्ति और सुख एक दूसरे से अनुबंधित है। समता, सहिष्णुता, उदारता और पवित्रता को साधने का सरल प्रयोग है दीर्घश्वास प्रेक्षा और सकारात्मक सोच प्रति दिन 10 मिनट दीर्घश्वास प्रेक्षा का अभ्यास करें और 'सबका मंगल हो' ऐसी मंगलभावना करें।

क्रमशः पृ. 1 पैरा 2... महाश्रमण को आज बधाएं.. तथा सेवाकेन्द्र की साध्वियों द्वारा 'ओ गण देवता...' गीत प्रस्तुत किया गया।

शासनश्री साध्वी यशोधरा ने पूत के पांच पालने में ही दिख जाते हैं, मुहावरे का उदाहरण देते हुए कहा कि आचार्य महाश्रमण की महानता के लक्षण बचपन में ही दृष्टिगोचर हो गये थे। उन्होंने आचार्यश्री के समय-प्रबन्धन, तेजस्विता, सत्यनिष्ठा, संकल्पबल, करुणा, ऋजुता आदि गुणों की चर्चा करते हुए अपने भाव प्रकट किये। साध्वीश्री जिनप्रभाजी ने भी अपनी भावनाएं व्यक्त की।

शासनगौरव मुनिश्री धनंजयकुमार ने कहा कि आचार्यश्री का जन्मदिवस और पट्टोत्सव को ऋषभद्वार में मनाने का मुझे लगातार दूसरा अवसर प्राप्त हो रहा है। उन्होंने कहा कि आचार्यश्री की करुणा महात्मा बुद्ध से कम नहीं है। उनकी अनुकम्पा की चेतना जागृत हो चुकी है, तभी तो उनके द्वारा इस भयंकर गर्मी के दिनों में की जा रही अहिंसा यात्रा के प्रभावों की अमित छाप जन-मानस के हृदय पटल पर अंकित हो रही है। उन्होंने आचार्यप्रवर के ज्ञान, मौन, तपस्या, ध्यान आदि गुणों पर प्रकाश डाला।

जैन विश्वभारती विश्वविद्यालय की कुलपति समणी चारित्रप्रज्ञा आचार्यप्रवर के जीवन को सभी के लिये प्रेरणादायक संबल बताते हुए विश्वविद्यालय परिवार की ओर से चरणवंदना के भाव प्रकट किये। कार्यक्रम का सफल संयोजन मुनि स्वस्तिक कुमार ने तथा आभार ज्ञापन तेरापंथी सभा के उपमंत्री शान्तिलाल बैद ने किया। जैन विश्व भारती के अध्यक्ष ताराचन्द्र रामपुरिया सहित समाज के अनेक गणमान्य नागरिक भी इस अवसर पर उपस्थित थे।

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।

क्रमशः पृ. 1 पै. 1.. समापन समारोह को संबोधित करते हुए प्रेक्षा प्राध्यापक मुनि किशनलाल ने कहा कि भगवान महावीर ने साधना का मार्ग बताकर जनता का महान उपकार किया है। उनके प्रयोगों से मानव जाति का कल्याण हो रहा है। पूर्वजन्म की अनुभूति का प्रयोग चमत्कार के लिये नहीं वरन् आत्मकल्याण की भावना से होना चाहिए। पूर्व की अनुभूति से अपने वर्तमान को अच्छा बनाया जा सकता है। सार्थक जीवन जीने की प्रेरणा देते हुए उन्होंने कहा कि भावों की निर्मलता से मन, वचन एवं काया का सम्यक् संचालन होता है। ध्यान से चित्त की निर्मलता एवं आत्मशान्ति की प्राप्ति होती है तथा भव-भव के कर्मबन्धन क्षीण होते हैं।

अपने अनुभव बताते हुए शिविरार्थी मुनि स्वस्तिककुमार ने कहा कि मुझे पूर्वजन्म के संदर्भ में तो कोई अनुभव नहीं हुआ किन्तु शिविर में भाग लेने से मन, वाणी और शरीर की स्थिरता में वृद्धि हुई है और ध्यान के संदर्भ में अनेक नई बातें सीखने को मिली।

मोदीनगर यूपी के मुकेश जैन ने भेदविज्ञान एवं पंचमहाभूतों के साथ तादात्म्य को अनुभव किया तथा बताया कि पूर्व भव में क्रोध की अधिकता से तीर्थच जीव सर्प योनि का अनुभव हुआ।

सवाई माधोपुर से आए इलेक्ट्रिकल इंजीनियर ऋषभ जैन को मस्तिष्क पटल पर अनेक अस्पष्ट आकृतियों के साथ पूर्व जन्म में सड़क दुर्घटना की अनुभूति हुई।

प्रशिक्षण क्रम में मुनि हिमांशुकुमार, नीरजकुमार, जीतमल गुलगुलिया, हनुमान मल शर्मा तथा व्यवस्थाओं में रोहित दूगड़ एवं महावीर प्रजापत का सहयोग प्राप्त हुआ। समापन समारोह का प्रारम्भ मुनि नीरज कुमार द्वारा प्रस्तुत गीत से हुआ। कार्यक्रम का संचालन जीवन विज्ञान अकादमी के सहायक निदेशक हनुमान शर्मा ने किया।

प्रलोभन और भय का मार्ग बच्चों के लिये उपयोगी हो सकता है लेकिन सच्चे धार्मिक व्यक्ति के दृष्टिकोण में कभी लाभ हानि वाली संकीर्णता नहीं होती। —आचार्य तुलसी

मानवता के महामंगल आचार्य महाप्रज्ञ : साध्वी अमितप्रभा

बालोतरा 6 मई। 'उपशान्त कषाय, सकारात्मक सोच, आहार संयम और वाणी संयम' इन चार बिन्दुओं को आत्मविश्वास के साथ अपनाकर आचार्य महाप्रज्ञ ने 'नन्धु से महाप्रज्ञ' का मुकाम हासिल किया। उपरोक्त विचार आचार्य महाप्रज्ञ की चतुर्थ पुण्यतिथि के अवसर पर स्थानीय पुराने तेरापंथ भवन में आयोजित 'एक शाम महाप्रज्ञ के नाम' में आचार्यश्री महाश्रमणजी की विदुषी शिष्या साध्वी अमितप्रभा ने प्रकट किये।

आचार्य महाप्रज्ञ को 'मानवता का महामंगल' बताते हुए साध्वीश्री ने कहा कि एक छोटे से कस्बे टमकोर में जन्म लेकर, बिना पाठशाला की अनौपचारिक शिक्षा से अपने जीवन को विकास के शिखर तक पहुंचाया। उन्होंने न केवल जैन समाज और तेरापंथ धर्मसंघ अपितु मानव मात्र के लिये प्रेक्षाध्यान, जीवन विज्ञान जैसे मौलिक आयाम देकर समाज एवं राष्ट्र को लाभान्वित किया। अन्तिम श्वास तक अपने दीर्घदर्शी चिन्तन और क्रियान्विति से विश्व को अहिंसा, करुणा और मैत्री का पाठ पढ़ाया। आज उनकी पुण्य तिथि पर केवल स्तुति ही नहीं अपितु उनके बताये हुए मार्ग पर चलकर तनावमुक्त और शान्तिमय जीवन जीने का संकल्प करें।

साध्वी नयश्री, आरोग्य यशा, मुमुक्षु दिव्या, निकीता, इन्द्रा, अनुप्रेक्षा, तुलसी, प्रसिद्धि तथा निकिता वढेरा, शोभादेवी डागा, पुष्पादेवी ओस्तवाल, प्रकाश श्रीश्रीमाल, तेरापंथ युवक परिषद के सहमंत्री स्वरूपचंद दांती आदि ने गीत, भाषण आदि के माध्यम से अपने भाव व्यक्त किये। कार्यक्रम का सफल संचालन कवितादेवी सालेचा ने किया।