

परिवर्तन के हेतु : आलम्बन और अभ्यास



परिवर्तन की बात सबको अच्छी लगती है। प्रत्येक व्यक्ति विकास चाहता है। विकास का अर्थ है—परिवर्तन, जो है उससे आगे बढ़ना। विकास के लिये कुछ उपाय चाहिए। उपाय के बिना विकास नहीं होता। जो उपाय को प्राप्त हो जाता है वह लक्ष्य तक पहुंच जाता है। जो निरुपाय होता है, वह जहां का तहां बैठा रह जाता है। सत्य की खोज के लिये सबसे बड़ा साधन है उपाय की खोज। आचार्य व शिक्षक वह होता है जो उपायज्ञ होता है, उपाय को जानता है। विश्व में सबसे महत्व की बात है – आलंबन की खोज। बदलने के लिये आलंबन आवश्यक होता है।

परिवर्तन का अगला चरण है—अभ्यास। अभ्यास से क्षमता का विकास होता है, शक्ति बढ़ती है। अभ्यास को परिपक्व बनाने के लिये तीन तत्त्व अपेक्षित हैं—दीर्घकालिता, निरंतरता और सत्कार—सेविता। अभ्यास को दीर्घकाल तक करते रहना चाहिए। दो—चार दिन करने से वह अभ्यास परिपक्व नहीं होता। दूसरी बात है कि अभ्यास निरन्तर चलना चाहिए। ठीक फ्रीक्वेंसी के बिना उसमें शक्ति नहीं आती। इसके लिये निरन्तरता अपेक्षित है। तीसरी बात है—सत्कार—सेविता। जो अभ्यास करना है, उसके प्रति पूर्ण सत्कारभाव होना चाहिए, श्रद्धा होनी चाहिए। श्रद्धापूर्वक किया जाने वाला अभ्यास सही और फलदायी होगा। हम आलम्बन और अभ्यास के महत्व को समझें और अपने लक्ष्य को प्राप्त करने में उसका सही उपयोग करें। **आचार्य महाप्रज्ञ**

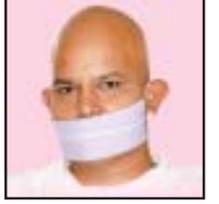
जीवन विज्ञान प्रशिक्षक कार्यकर्ता सेमीनार सम्पन्न

लाडनूँ 19 सितम्बर। जीवन विज्ञान प्रशिक्षक कार्यकर्ता सेमीनार में पूज्य आचार्यश्री महाश्रमणजी ने 'शिक्षा में भावात्मक विकास' विषय पर बी.एड. की छात्राओं एवं जीवन विज्ञान में उच्च शिक्षा प्राप्त करने वाले विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए कहा कि जीवन विज्ञान का अध्ययन विशेष रुचि से कर इसके प्रयोगों को अपने जीवन में उतारें। उन्होंने सम्मेलन में देश के विभिन्न प्रान्तों से समागत जीवन विज्ञान कार्यकर्ताओं को निःस्वार्थ सेवाओं के प्रति साधुवाद दिया। आचार्यश्री ने मुनिश्री किशनलालजी द्वारा जीवन विज्ञान के क्षेत्र में किये गये कार्यों की अनुमोदना करते हुए कहा कि मुनिश्री जीवन **क्रमशः पृ.2 पैरा 2..**



बुढ़ापा वरदान कैसे बने ? – पहला बिन्दु

जीवन की तीन अवस्थाएं हैं— बचपन, यौवन और बुढ़ापा। सामान्यतः बचपन और युवावस्था को व्यक्ति अच्छे ढंग से जी लेता है पर वृद्धावस्था कड़ियों के लिये अभिशाप बन जाती है। वह अभिशाप न बने, इसके लिये कुछ बिन्दुओं पर ध्यान देना आवश्यक है। सत्तर से अधिक अवस्था को वृद्धावस्था माना जा सकता है।



पहला बिन्दु है—खाद्य संयम। खाने का असंयम बहुत सारी बीमारियों का प्रमुख कारण है। यदि खान—पान का संयम नहीं है तो छोटी अवस्था में ही बीमारियां शरीर को आक्रांत कर सकती है। ऐसी स्थिति में अनेक व्यक्ति तो वृद्धावस्था की दहलीज तक पहुंचने से पूर्व ही काल कवलित हो जाते हैं। जो काल कवलित होने से बचकर वृद्धावस्था में प्रवेश करते हैं, उनके लिये यह अवस्था बीमारियों के कारण कष्टकर बन जाती है, सुखकर नहीं रहती। इसलिए यह नितान्त अपेक्षित है कि व्यक्ति शुरु से ही खाद्य—संयम के प्रति जागरूक बन जाएं। **आचार्य महाश्रमण।** क्रमशः. अगले अंक में।

जरूरी है शिक्षा में नैतिक मूल्य : प्रो. वर्मा

लाडनूँ 28 सितम्बर। 'शिक्षा का उद्देश्य व्यक्ति को केवल जीविकोपार्जन हेतु सक्षम बनाना ही नहीं अपितु जीवन दर्शन कराना भी है। शिक्षा पद्धति में जीवन दर्शन एवं जीविकोपार्जन दोनों का समावेश होना आवश्यक है।



नैतिकता का पाठ्यक्रम इस कमी को पूरा कर सकता है। नैतिक विकास यदि नहीं हुआ तो भौतिक विकास निरर्थक है। इस दिशा में जीवन विज्ञान के प्रयास सराहनीय एवं अनुकरणीय हैं। इसी प्रकार के सघन प्रयासों से हमारी भावी पीढ़ी को भटकाव से रोका जा सकता है। उपरोक्त विचार राजस्थान माध्यमिक शिक्षा बोर्ड के अध्यक्ष श्री पी.एस. वर्मा ने अणुव्रत उद्बोधन सप्ताह के तृतीय दिन प्रेरणा दिवस के उपलक्ष्य में व्यक्त किये। उन्होंने कहा कि अणुव्रत आन्दोलन विश्वधर्म का प्रतीक है। इसके दर्शन को समझकर व्यक्ति अपने जीवन के साथ—साथ समाज और राष्ट्र का विकास भी कर सकता है। उन्होंने उपस्थित शिक्षक समुदाय को संबोधित करते हुए कहा कि शिक्षक अपने पेशे को जीविकोपार्जन का माध्यम ही नहीं बल्कि मिशन के रूप में लें, तभी नैतिक चेतना का विकास जन—जन में हो सकेगा। इस अवसर पर प्रो वर्मा ने शिक्षा में जीवन विज्ञान लागू करने के प्रयास का आश्वासन दिया। कार्यक्रम पश्चात श्री वर्मा ने जैन विश्व भारती परिसर एवं नवनिर्मित जीवन विज्ञान भवन का अवलोकन किया तथा आचार्यश्री महाश्रमणजी के दर्शन कर विचार विमर्श किया साथ ही जैन विश्व भारती विश्वविद्यालय की कुलपति समणी डॉ. चारित्रप्रज्ञाजी से भेंट कर विश्वविद्यालय की जानकारी प्राप्त की। **क्रमशः पृ.2 पैरा 1..**

भाव एक संवेग है, जिसको स्वीकार कर व्यक्ति अकल्पित कार्य कर लेता है। भावनात्मक स्वास्थ्य का तात्पर्य है – भावात्मक संतुलन। भाव के दो प्रकार हैं – निर्मल भाव और मलिन भाव। निर्मल भाव चेतना को विकसित करने के लिये आवश्यक है। एक सैनिक देश की सुरक्षा के लिये अपने आप को न्यौछावर कर देता है। खिलाड़ी के रूप में एक धावक ओलम्पिक में स्वर्ण पदक पाने के लिये महीनों अभ्यास करता है। संवेगों से शरीर की पूरी कार्य प्रणाली बदल जाती है। अति-उत्साह से व्यक्ति ऐसे कार्य कर बैठता है जिसकी उसने स्वप्न में भी कल्पना नहीं की थी। प्रबल संवेग क्रोध अथवा काम का आवेग आने पर आदमी पागल जैसा व्यवहार कर बैठता है।

प्रेक्षा से विवेक चेतना को जगाया जा सकता है। विवेक चेतना द्वारा अच्छे-बुरे भावों में भेद कर अपनी चेतना को तटस्थ बनाना होता है। राग-द्वेष की दृष्टि को दूर कर तीसरी दृष्टि निर्मल भाव को विकसित करनी होती है। क्रोध के निवारण के लिये दीर्घ श्वास, महाप्राण ध्वनि, ज्योति केन्द्र पर श्वेत रंग का ध्यान तथा अनुप्रेक्षा के द्वारा परिवर्तन घटित हो सकता है। इसी तरह अन्य प्रवृत्तियों को भी संतुलित किया जा सकता है। इसके लिये अपने ज्ञान को तटस्थ बनाना होता है। इस हेतु दर्शन केन्द्र (आज्ञा चक्र) पर निर्मल भावों को केन्द्रित करें। मस्तिष्क के दाहिने पटल पर शुद्ध भावधारा से निर्मल चित्र बनाकर उसे अपने व्यवहार में साकार बनाते हुए साक्षात् करें।

मैत्री की अनुप्रेक्षा – महाप्राण ध्वनि, कायोत्सर्ग के पश्चात् मेरुदण्ड के अन्त में शक्ति केन्द्र पर नीले रंग का ध्यान करें। अनुचिन्तन करें – मैं मानवीय संबंधों में विश्वास रखता हूँ, इसलिये सभी के साथ मैत्री रखूंगा। इसे मानस पटल पर देखते हुए नौ बार मानसिक जप करें। मैत्री के बाधक तत्त्व – आग्रह, विचार-भेद, रुचि-भेद, स्वार्थ-भेद इनसे बचें, जिससे मैत्री साकार हो सके।

क्रमशः पृ.1 पैरा. 2 कार्यक्रम में 'शासनश्री' मुनिश्री किशनलालजी ने कहा कि जीवन विज्ञान के प्रयोगों से व्यक्तित्व का रूपान्तरण संभव है। उन्होंने कहा कि केवल प्रयोग से ही स्वभाव परिवर्तित होकर जीवन समाजोपयोगी बनता है। मुनिश्री अशोककुमार, मुनिश्री रजनीश कुमार, मा. शि.बो. के उप-निदेशक (परीक्षा) शिवशंकर गोयल ने भी अपने विचार व्यक्त किये। मौलाना आजाद माध्यमिक विद्यालय की छात्राओं ने मंगल संगान प्रस्तुत किया। कार्यक्रम में अपना आशीर्वाद प्रदान करते हुए मंत्री-मुनि मुनिश्री सुमेरमलजी (लाडनूँ) ने कहा कि प्रत्येक व्यक्ति को अपने जीवन में मंजिल का निर्धारण करना चाहिए। लक्ष्य के निर्धारण से व्यक्ति गंतव्य की ओर गति कर सकता है। मुनिश्री ने कहा कि व्यक्ति में नकारने की क्षमता न होना भी एक कमजोरी है। नकारने की क्षमता वाला व्यक्ति ही स्वस्थ एवं संतुलित जीवन जी सकता है। सबकुछ ग्रहण करने के लिये ही नहीं अपितु कुछ त्याग के लिये भी होता है। उपयोगी बात को ग्रहण कर अनुपयोगी को छोड़ना ही समझदारी है। जीवन में व्रत के महत्व को प्रतिपादित करते हुए मुनिश्री ने संयम को सफलता का जनक बताया। कार्यक्रम का संयोजन डॉ. आनन्दप्रकाश त्रिपाठी ने किया। बजरंग जैन ने साहित्य एवं प्रतीक चिन्ह प्रदान कर अतिथियों का स्वागत किया। इस अवसर पर जैन विश्व भारती अध्यक्ष ताराचन्द्र रामपुरिया, मंत्री बंशीलाल बैद, जीवनमल मालू, निदेशक राजेन्द्र खटेड, मांगीलाल जैन, अलीअकबर रिजवी, विरेन्द्र भाटी, ओमप्रकाश सारस्वत, हनुमानमल शर्मा, राजू खाँ, बहादुर खाँ सहित समाज के अनेक गणमान्य महानुभाव उपस्थित थे।



सूरत 28 अग। 'हर समस्या का समाधान : जीवन विज्ञान' के नाम से जी.वि.अ.सूरत की अध्यक्ष श्रीमती अल्का सांखला के नेतृत्व में एक नया प्रकल्प शुरू किया गया है जिसके अन्तर्गत पड़ौसी, मित्र, परिवार के सदस्य एवं एक अपार्टमेंट में रहने वाले किसी एक घर में एकत्रित होते हैं और वहां जीवन विज्ञान, प्रेक्षाध्यान आदि के प्रयोगों से कैसे स्वस्थ रहें विषय पर चर्चा एवं प्रायोगिक अभ्यास किये जाते हैं। इस प्रकार का प्रथम कार्यक्रम रतनमिलन अपार्टमेंट में 28.08.13 को संगीता बरमेचा के घर, दूसरा 01.09.13 को वेसु में तथा तृतीय कार्यक्रम 20.09.13 को श्रीमती बेला भंसाली के घर अमृतकुंज अपार्टमेंट में आयोजित किया गया। कार्यक्रम को व्यापक समर्थन एवं सहयोग मिला और अन्य स्थानों पर भी इसे आयोजित करने के निमंत्रण प्राप्त हो रहे हैं।

क्रमशः पृ.1 पैरा 1. विज्ञान को सुदृढ़ता प्रदान करने में सतत गतिशील हैं। आपने बजरंग जैन द्वारा "जीवन विज्ञान अन्तर्राष्ट्रीय शोध एवं प्रशिक्षण संस्थान" तथा जीवन विज्ञान के विकास हेतु किये जा रहे प्रयासों एवं योजना की रूपरेखा को उत्साही बताया।

मुनिश्री किशनलालजी ने अपने वक्तव्य में विषय पर प्रकाश डालते हुए वर्तमान शिक्षा पद्धति में मानसिक एवं भावात्मक विकास के आयाम को जोड़ने पर बल दिया। आपने कहा कि जीवन विज्ञान के प्रयोग भावात्मक विकास में सहायक बन विद्यार्थी, शिक्षक, अभिभावक, परिवार, समाज, राष्ट्र सबको सही दिशा देते हैं। उन्होंने प्रसन्नता व्यक्त करते हुए आगन्तुक संभागियों को साधुवाद दिया और कहा कि हमारे कार्यकर्ता पूर्ण निष्ठा के साथ जीवन विज्ञान प्रचार-प्रसार में लगे हुए हैं। उन्होंने आगे कहा कि जो कार्य चल रहे हैं, उनकी निरन्तरता बनाये रखते हुए धीरे-धीरे नया रूप प्रदान किया जाये। अपेक्षित स्थानों पर नई जीवन विज्ञान अकादमियों की स्थापना हो। कम से कम नये क्षेत्र में एक-दो कार्यकर्ता संयोजक, सह-संयोजक के रूप में जुड़कर जिम्मेदारीपूर्वक कार्य को गति दें। समाज की सक्षम संस्थाओं का, विशेषकर तरापथ युवक परिषद का सहयोग प्राप्त किया जा सकता है। जहाँ 20-25 व्यक्ति प्रशिक्षण के लिये तैयार होते हैं, उन्हें स्थानीय स्तर पर प्रशिक्षित करने की व्यवस्था की जा सकती है। वहां केन्द्रीय जीवन विज्ञान अकादमी से प्रशिक्षक भेजे जा सकते हैं।

अपने स्वागत भाषण में नैतिकता, ईमानदारी, अनुशासन आदि गुणों की चर्चा करते हुए जीवन विज्ञान प्रभारी बजरंग जैन कहा कि आचार्य महाप्रज्ञ के अवदान जीवन विज्ञान को जन-जन तक पहुंचाने में अन्तर्राष्ट्रीय शोध एवं प्रशिक्षण संस्थान का विशेष योगदान होगा। हम पूज्यप्रवर के आशीर्वाद से निश्चित रूप में सही दिशा में आगे बढ़ेंगे।

चैत्रई से समागत विशिष्ट कार्यकर्ता राकेश खटेड ने 'साइंस ऑफ लिविंग' तथा 'आर्ट ऑफ लिविंग' के अन्तर को बताते हुए कहा कि जीवन के लिये दोनों ही महत्वपूर्ण हैं। आपने बाल्यावस्था एवं किशोरावस्था (विद्यार्थी जीवन) को संस्कार प्राप्ति का उपयुक्त समय बताया। इस उम्र में प्राप्त शिक्षा एवं संस्कार अमिट होते हैं, ग्रहणशक्ति भी तीव्र होती है। नकारात्मक भावों से हिंसा, उपद्रव एवं कलह तथा सकारात्मक भावों से सृजन होता है। कार्यक्रम का संचालन मुनिश्री कुमारश्रमणजी ने किया। समारोह में श्रद्धालु श्रावकों के साथ-साथ स्थानीय शिक्षण संस्थाओं के अध्यापक एवं जैन विश्व भारती संस्थान द्वारा संचालित बी.एड. कॉलेज की छात्राएं भी उपस्थित थीं।