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

Jeevan Vigyan (Science of Living)
e-Newsletter

Volume : 2; Number : 12
Editor
Hanuman Mal Sharma

जीवन विज्ञान : स्वस्थ समाज संरचना का संकल्प

समाज के साथ नैतिकता का प्रश्न अनिवार्यतः जुड़ा हुआ है। परस्परता और नैतिकता के अभाव में समाज भयंकर समाज बन जाता है। नैतिकता का दूसरा क्रम राष्ट्र के साथ जुड़ा हुआ है। जब व्यक्ति में राष्ट्र के प्रति गहरा आकर्षण पैदा हो जाता है तब वह राष्ट्र के प्रतिकूल कोई आचरण करना नहीं चाहता। शिक्षा के क्षेत्र में भी नैतिकता की काफी चर्चा होती है। प्रश्न है कि शिक्षा में नैतिकता का क्या उपाय हो सकता है?

विद्यार्थी को नैतिकता का उपाय देना, अभ्यास देना शिक्षा का परम कार्य है। यदि शिक्षा के क्षेत्र में विद्यार्थी को नैतिकता का बोध नहीं कराया जाता, अभ्यास और उपाय नहीं दिया जाता तो मानना होगा कि नैतिकता और शिक्षा का कोई संबंध नहीं है। पर आज उसकी अनिवार्यता महसूस हो रही है कि नैतिकता शिक्षा के साथ अवश्य जुड़े, उसका उपाय और अभ्यास जुड़े। इस प्रक्रिया में सबसे पहला तत्त्व है– शरीर–बोध और शारीरिक अभ्यास। शारीरिक अनुशासन के बिना मानसिक और भावनात्मक अनुशासन संभव नहीं है और उसके बिना नैतिकता सभव नहीं है। शरीर और मन दोनों जुड़े हुए हैं। शरीर को छोड़कर मन की और मन को छोड़कर शरीर की व्याख्या नहीं की जा सकती। दोनों में इतना गहरा संबंध है कि एक–दूसरे के बिना एक दूसरे की गति ही नहीं है। शरीर को समझने के लिये दो तंत्रों – नाड़ीतंत्र और ग्रन्थितंत्र पर विशेष ध्यान देना जरूरी है।

आज की शिक्षा में ज्ञानात्मक पक्ष उजागर है, किन्तु प्रयोगात्मक पक्ष कमजोर है, या है ही नहीं। इसीलिए शिक्षा अधूरी है, लंगड़ी है। यदि उसे पूरी बनाना है तो दोनों पक्षों– बौद्धिक और प्रयोगात्मक की संयोजना करनी होगी। यही जीवन विज्ञान की प्रणाली है। **आचार्य महाप्रज्ञ**

मुम्बई में जीवन विज्ञान के विविध कार्यक्रम

जीवन विज्ञान अकादमी, मुम्बई द्वारा माह दिसम्बर, 2011 में जीवन विज्ञान प्रचार–प्रसार की दृष्टि से निम्नलिखित कार्यक्रमों का आयोजन किया गया जिसमें अकादमी के अध्यक्ष श्री प्यारचन्द मेहता अपनी टीम के साथ उपस्थित रहे –

1. दिनांक 8.12.2011 ठाकुर विद्या मंदिर स्कूल, कांदिवली। प्रार्थना सभा में क्रमशः तनावमुक्ति एवं स्वप्रबन्धन विषय पर भारती आचार्य एवं कोमल कोठारी ने पॉवर प्वाइंट के माध्यम से प्रशिक्षण प्रदान किया।

2. दिनांक 14.12.11 को चाणक्यनगर, कांदिवली में वरिष्ठ नागरिकों के लिये स्वस्थ जीवन एवं जीवन विज्ञान विषय पर कार्यशाला का आयोजन किया गया जिसमें भारती आचार्य, संतोष परमार एवं योगेश ने सैद्धान्तिक जानकारी के साथ यौगिक क्रियाओं एवं प्राणायाम का प्रशिक्षण प्रदान किया।

3. दिनांक 20 एवं.... **क्रमश...2**

मानव निर्माण का उपक्रम–जीवन विज्ञान : मुनि किशनलाल

आमेट 31 दिसम्बर। शिक्षा से मानव का बौद्धिक विकास होता है। जीवन विज्ञान से मानव के जीवन का निर्माण होता है। जीवन विज्ञान से शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, भावनात्मक एवं आध्यात्मिक विकास होता है। उच्च शिक्षा के लिये आई.क्यू. का मापन किया जाता है। आज

आई.क्यू. का स्थान ई.क्यू. ने ले लिया है। जिसका भावात्मक गुणांक श्रेष्ठ होता है वह व्यक्ति उच्च पद पर अच्छा काम कर सकता है। जिसका आध्यात्मिक गुणांक श्रेष्ठ होता है वह श्रेष्ठ जीवन जी सकता है, भ्रष्ट आचरण से मुक्त रह सकता है। जीवन विज्ञान के शिविरार्थियों को समाज में श्रेष्ठ जीवन प्रदर्शित करना है। ये विचार आचार्य महाश्रमणजी के आज्ञानुवर्ती प्रेक्षा प्राध्यापक मुनिश्री किशनलालजी ने जीवन विज्ञान अकादमी, आमेट एवं केन्द्रीय जीवन विज्ञान अकादमी, जैन विश्व भारती, लाडनूँ के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित 'जीवन विज्ञान शिक्षक शिविर दिनांक 26 से 31 दिसम्बर, 2011 के समापन समारोह में व्यक्त किये। समारोह की मुख्य अतिथि उपखण्ड अधिकारी कीर्ति राठौड़ को संबोधित करते हुए कहा कि युवावस्था में उन्होंने जिस पद को संभाला है उस पद पर निष्ठा से कार्य करते हुए उच्च आदर्श प्रस्तुत करे। समारोह का शुभारम्भ मुनिश्री नीरजकुमारजी द्वारा प्रस्तुत मंगलाचरण से हुआ। उपखण्ड अधिकारी कीर्ति राठौड़ ने अपने वक्तव्य में कहा कि मुझे यह जानकर अत्यन्त प्रसन्नता हुई कि जीवन विज्ञान मानव निर्माण का महत्वपूर्ण कार्य कर रहा है। शिविरार्थी अपने जीवन निर्माण के उपक्रम को अपने परिवार, समाज, गांव एवं राष्ट्र के विकास में सहयोगी बने। मुनि प्रसन्नकुमारजी ने शिविरार्थियों को सीख देते हुए कहा कि यहां सीखे ज्ञान को अपने जीवन में उतारते हुए दूसरों को भी उससे लाभान्वित करेंगे। जीवन विज्ञान अकादमी, लाडनूँ के सहायक निदेशक हनुमान मल शर्मा ने शिविर रिपोर्ट एवं परीक्षा परिणाम प्रस्तुत किया। इस अवसर पर तेरापंथ समा के अध्यक्ष कन्हैयालाल कच्छारा, मर्यादा महोत्सव व्यवस्था समिति के संयोजक धर्मचन्द खाब्या, पार्षद मोतीलाल डांगी, कार्यकारी अध्यक्ष महेन्द्र बोथरा, मंत्री लाभचन्द हिंगड़, उपासक शान्तिलाल छाजेड़ सहित समाज के अनेक गणमान्य व्यक्ति उपस्थित थे। शिविर पश्चात् आयोजित सैद्धान्तिक एवं प्रायोगिक परीक्षा में मुम्बई से समागत श्रीमती संतोष परमार ने प्रथम, श्रीमती श्वेता लोढ़ा ने द्वितीय एवं आमेट के उत्तमचन्द बोहरा ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। शिविर में उड़िसा, महाराष्ट्र एवं राजस्थान से कुल 25 संभागी उपस्थित हुए। प्रशिक्षण कार्य में मुनिश्री किशनलालजी, मुनि हिमांशुकुमार, मुनि नीरजकुमार, उपासक मिश्रीमल चौधरी एवं हनुमान मल शर्मा का महत्वपूर्ण सहयोग प्राप्त हुआ।

अनुप्रेक्षा और भावना : मुनि किशनलाल

भावना शब्द से प्रायः सभी परिचित हैं किन्तु अनुप्रेक्षा शब्द आमजन के लिये नया है। भावना का प्रयोग सामान्यतः व्यवहार में करते हैं, जैसे मेरी ऐसी भावना है। भावना का तात्पर्य केवल सोच लेना ही नहीं है बल्कि मस्तिष्क के ज्ञान तंतुओं और कोशिकाओं को शुभ भावों से प्रभावित करना है। उन पर भावना अंकित करने से वह भाव साकार हो जाता है। भवनं इति भावना, शब्द बना है। मैं कुछ होना चाहता हूँ। हमारा मस्तिष्क बड़ा शक्तिशाली है। जैसी हमारी भावना होती है, वैसा ही चित्र दाएं मस्तिष्क पटल पर अंकित हो जाता है, फिर हम वैसे ही सोचने लगते हैं। भंवरा मिट्टी के छोटे–छोटे कणों को जोड़कर सुन्दर आवास बना कर उसमें विशेष प्रकार के कीड़ों को डाल देता है। उनमें से कुछ भंवरे के रूप में बाहर आ जाते हैं। एकलव्य ने द्रोणाचार्य की मूर्ति के सामने धनुर्विद्या की भावना की, वह निपुण धनुर्धर बन गया। मूर्ति के सामने भक्त भावना कर अपने लक्ष्य को प्राप्त कर लेता है। जैसी जिसकी भावना होती है, वैसा ही फल उसको मिलता है। भावना की प्रबलता उसको सम्पूर्ण कर सकती है।

अनुप्रेक्षा शब्द दो शब्दों अनु + प्रेक्षा से बना है। प्रेक्षा का तात्पर्य है सच्चाई को देखना। नया साधक शरीर में होने वाले परिवर्तन को देखता है। प्रतिक्षण कुछ बदल रहा है, परिणमन हो रहा है। स्थिर नहीं अनित्य है। अनित्यता का बार–बार अनुभव करना, अपने मस्तिष्क को बार–बार अनित्यता का सुझाव देना अनुप्रेक्षा है। अपने आपको शुभ भावों से भावित करना अनुप्रेक्षा है। जैसे मैं शुद्ध स्वरूप हूँ, शान्त हूँ। अपने आपको भावित करना, अनुचिन्तन करना अनुप्रेक्षा है।

प्रतिभावान छात्रों में जीवन विज्ञान कार्यशाला

पाली 27.12.2011। राजस्थान माध्यमिक शिक्षा बोर्ड द्वारा गत वर्ष जिलेवार वरीयतासूची में स्थान प्राप्त करने वाले प्रतिभावान छात्रों हेतु आयोजित छः दिवसीय व्यक्तित्व उन्नयन एवं सम्प्रेषण कौशल शिविर दिनांक 26 से 31 दिसम्बर, 2011 के अन्तर्गत जोधपुर संभाग हेतु वंदेमातरम् उच्च माध्यमिक विद्यालय, पाली में आयोजित शिविर में पाली जिला शिक्षा अधिकारी नूतन बाला कपिला से प्राप्त फोन संदेशानुसार दिनांक 27.12.2011 को दो सत्रों के माध्यम से जीवन विज्ञान का सैद्धान्तिक एवं प्रायोगिक प्रशिक्षण प्रदान किया गया। जीवन विज्ञान अकादमी, लाडनूँ के प्रशिक्षक महेन्द्र कुमावत ने प्रार्थना सभा में जीवन विज्ञान के अन्तर्गत आसन, महाप्राण ध्वनि, कायोत्सर्ग, दीर्घश्वास प्रेक्षा, ज्ञान केन्द्र प्रेक्षा एवं संकल्प के प्रयोग करवाये। कार्यक्रम में 120 प्रतिभावान छात्र–छात्राओं ने भाग लिया।

प्रार्थना एकाग्रता व तन्यमता से हो : शंभुदयाल टाक

कुड़ासन 1 दिस.11। विद्यालयों में प्रतिदिन प्रार्थना सभा होती है। इसके महत्त्व पर प्रकाश डालते हुए प्रशिक्षक शंभुदयाल टाक ने कहा कि प्रार्थना कोई याचना नहीं है और न ही कोई निवेदन है यह तो विद्या की देवी माँ सरस्वती के प्रति समर्पण है। जिसमें विद्यार्थी अपने अवगुणों को दूर करने व सद्गुणों को जीवन में भरने की प्रार्थना करते हैं। प्रार्थना पूरी एकाग्रता व तन्मयता के साथ की जानी चाहिए। जीवन विज्ञान एवं योग में प्रार्थना सभा द्वारा अच्छे संस्कार, ज्ञान, सुन्दर तन और निर्मल मन की मांग करते हैं। कार्यक्रम में आसन, यौगिक क्रियाएं महाप्राण ध्वनी तथा दीर्घ श्वास प्रेक्षा के प्रयोग कुड़ासन स्थित प्राथमिक शाला के विद्यार्थियों को करवाये गये। प्रेक्षाध्यान जीवन विज्ञान एवं योग की इस कार्यशाला में शाला की प्राधानाध्यापिका श्रीमती भानुमतिबेन रावल ने इन प्रयोगों को बहुत उपयोगी बताया तथा प्रेक्षाध्यान अकादमी के प्रति आभार व्यक्त किया। इस अवसर पर संस्था के अध्यक्ष बाबुलाल सेखानी ने तीन घण्टे की कार्यशाला प्रेक्षा विश्व भा रती में लगाने की अपील संस्था प्रधानों से की। **प्रेषक– अरविन्द दुगड़**

मनुष्य अपने जीवन का अच्छा उपयोग करे : स.विनीतप्रज्ञा

नडियाद 5 दिसम्बर, 2011। प्रेक्षाध्यान अकादमी द्वारा चलाए जा रहे प्रेक्षाध्यान जीवन विज्ञान की कार्यशालाओं के अन्तर्गत आज नडियाल सेन्ट्रल जेल में कैदियों के बीच कार्यशाला आयोजित की गई। जिसमें लगभग 200 कैदियों के बीच आचार्यश्री महाश्रमणजी की विदुशी शिष्या समणी विनीतप्रज्ञा व समणी जगतप्रज्ञा ने क्रोध निवारण के प्रयोग करवाये। समणी विनीतप्रज्ञा ने अपराध के कारण बताते हुए कहा कि जब व्यक्ति को आवेश आता है तो उसे अच्छे और बुरे का भान नहीं रहता और वह गलत कार्य कर बैठता है। उन्होंने कहा अपराध का दूसरा कारण है नशा। नशे में भी व्यक्ति अपराध करता है, नशे के कारण न जाने कितनी पीढ़ियां खराब होती है व्यक्ति का परिवार दुःखी बनता है, समाज में भी अपनी प्रतिष्ठा पर दाग लगता है और भावी पीढ़ी के निर्माण भी सही तरीके से नहीं हो पाता है।

गुजरात के नडियाल जिला मध्यस्थ जेल में प्रेक्षाध्यान जीवन विज्ञान कार्यशाला के दौरान समणी विनीतप्रज्ञा व समणी जगत प्रज्ञा उद्बोधन देती हुई।

समणी विनीतप्रज्ञा ने कहा कि हमें मनुष्य जन्म मिला है क्यों नहीं हम सुख का जीवन जीयें। साधु संतों का काम होता है भटकते हुए मनुष्य को सही रास्ता दिखाना, साधु स्वयं अच्छा जीवन जीते हैं और दूसरों को भी अच्छा जीवन जीने की प्रेरणा देते हैं। मनुष्य जीवन मिला है तो उसका अच्छा उपयोग करना चाहिए, व्यक्ति को कलात्मक जीवन जीना चाहिए। हमें भारत जैसा अच्छा देश मिला है, जहां साधु –संतों की संगत मिलती है।

इस अवसर पर समणी विनीत प्रज्ञा ने दीर्घश्वास प्रेक्षा का प्रयोग करवाया, तथा उपस्थित सभी कैदियों को भविष्य में अपराध नहीं करने व नशा नहीं करने का संकल्प करवाया गया।

समणी जगतप्रज्ञा के ''साथ में चलेगी भलाई–बुराई, छोड़ दे बुराई'' गीत के साथ कार्यक्रम संम्पन्न हुआ।

इस अवसर पर नडियाल जिला जेल अधिक्षक एम.डी. दोशी को प्रेक्षा विश्व भारती की तरफ से साहित्य व कलैण्डर भेंट किया। जेल अधीक्षक एम.डी. दोशी ने प्रेक्षाध्यान अकादमी के अध्यक्ष बाबुलाल सेखानी का हृदय से आभार व्यक्त किया तथा कहा कि प्रेक्षाध्यान अकादमी द्वारा प्रदत साहित्य उच्च कोटि का है जिसे जेल की लाईब्रेरी में रख दिया गया है जिसका लाभ समय–समय पर यहां बैठे सभी भाईयों को मिलेगा। प्रेषक– **अशोक सियोल**

क्रमश...2 21 दिसम्बर, 2011 को तेरापंथ भवन कांदिवली में दो दिवसीय जीवन विज्ञान प्रशिक्षण कार्यक्रम के अन्तर्गत भारती आचार्य, संतोष परमार, सिद्धार्थ एवं अंकिता जैन द्वारा क्रोध–प्रबन्धन, तनाव–प्रबन्धन, आहार–विवेक आदि विषयों के साथ आसन, प्राणायाम, अनुप्रेक्षा एवं कायोत्सर्ग के प्रयोग करवाये गये। शिविर में 22 संभागी उपस्थित रहे।