



जीवन विज्ञान : स्वस्थ समाज संरचना का संकल्प



संत डायोगनिज के पास एक व्यक्ति ने आकर पूछा – मैं धर्म की परिभाषा जानना चाहता हूँ। डायोगनिज ने कहा – अभी तो मैं व्यस्त हूँ। तुम अपना ठीकाना बता दो, मैं धर्म की परिभाषा लिखकर भेज दूँगा। उसने अपना पता लिखा दिया। संत ने पूछा – क्या तुम वहां सदा रहते हो? उसने कहा – यदाकदा बाहर चला जाता हूँ। संत ने कहा – तुम अपना स्थायी पता बताओ। उसने कहा – अमुक दिनों मैं वहां रहता हूँ, अमुक दिनों मैं वहां रहता हूँ। संत ने कहा – स्थायी पता बताओ। वह व्यक्ति 'स्थायी पता' 'स्थायी पता', सुनकर तमतमा उठा। वह क्रोध में अपनी ही छाती पर, आनन्द केन्द्र पर, मुक्ता मारते हुए बोला – यहां रहता हूँ। यह है मेरा स्थायी पता। संत ने कहा – यहां रहना ही धर्म है। यही है धर्म की परिभाषा। यहां से बाहर जाना अर्धमै है।

जीवन विज्ञान के आधार पर धर्म की परिभाषा है – संवेगों और आवेगों पर नियंत्रण करने की शक्ति का विकास करना। यह धर्म शिक्षा के साथ जुड़ता है तो किसी भी धर्म–सम्प्रदाय को कोई आपत्ति नहीं हो सकती। इसमें न साम्प्रदायिकता का प्रश्न है न जातीयता और राष्ट्रीयता का प्रश्न है। यह निर्विशेषण धर्म है। इसका समावेश शिक्षा में होना अनिवार्य है। यदि यह शिक्षा के साथ जुड़ता है तो शिक्षा का आज का जो लंगड़ापन है वह मिट जाता है। अन्यथा ज्ञान बढ़ेगा, पर चरित्र नहीं बढ़ सकेगा। —**आचार्य महाप्रज्ञ**

छात्रों ने सीखें जीवन को स्वर्ग बनाने के गुर

केलवा 6 अगस्त। आचार्यश्री महाश्रमणजी के सान्निध्य में आयोजित छात्र सम्मेलन में आलोक पब्लिक स्कूल, कांकरोली के 600 छात्र–छात्राओं ने भाग लेकर अपने जीवन को सुखी एवं सफल बनाने की शिक्षा ग्रहण की। विद्यार्थियों को सम्बोधित करते हुए पूज्यश्री ने फरमाया कि नशामुकित, ईमानदारी, सौहार्द का वातावरण एवं सत्तोष का भाव रहे तो जीवन स्वर्गतुल्य हो सकता है। नशा वातावरण को नरक बना देता है, सौहार्द को खत्म कर देता है। चिन्ता एवं क्रोध को कम करने के उपायों की चर्चा करते हुए आपने संकल्प के महत्व को बताया और कहा कि दृढ़ संकल्प एवं दीर्घश्वास के अभ्यास से हम अपने क्रोध पर काबू पा सकते हैं।

जीवन में लक्ष्य निर्धारण के संदर्भ में बताते हुए पूज्यश्री ने कहा कि कोई डॉक्टर बनना चाहता है तो कोई वकील, कोई इंजीनियर बनना चाहता है तो कोई नेता। यह सब लक्ष्य अच्छे हैं पर सबसे पहला लक्ष्य अच्छा इंसान बनने का होना चाहिए। व्यक्तित्व विकास में शिक्षा की भूमिका का प्रतिपादन करते हुए आपने कहा कि वर्तमान शिक्षा पद्धति से बौद्धिक विकास हो रहा है, यह अच्छा है लेकिन इसके साथ भावात्मक एवं आध्यात्मिक विकास भी जरूरी है। शिक्षा के अध्यूरेपन को दूर करने के लिये जीवन विज्ञान का प्रकल्प प्रस्तुत किया गया है। यह शिक्षा विद्यार्थी का सर्वांगीण विकास करती है। कार्यक्रम में विद्यार्थियों का उत्साह देखने लायक था। उन्होंने बिना झिजक देश की वर्तमान स्थिति पर अनेकों सवाल किये जिनका पूज्य प्रवर से सहज एवं सरल समाधान पा बच्चे प्रसन्न थे।

जीवन विज्ञान प्रशिक्षक–कार्यकर्ता सेमीनार एवं जीवन विज्ञान व्यक्तित्व विकास कार्यशाला सम्पन्न

केलवा 16,17 अगस्त, 2011। पूज्य आचार्यश्री महाश्रमणजी के पावन सान्निध्य, जीवन विज्ञान प्रभारी प्रेक्षा प्राध्यापक मुनिश्री किशनलालजी एवं मुनिश्री नीरज कुमारजी के निर्देशन में आयोजित हुई 'जीवन विज्ञान अकादमी प्रशिक्षक–कार्यकर्ता सेमीनार एवं जीवन विज्ञान व्यक्तित्व विकास कार्यशाला। जी.वि.अ., जैन विश्व भारती, लाडलूँ एवं आचार्य महाश्रमण चातुर्मास व्यवस्था समिति, केलवा के संयुक्त तत्त्वावधान में आयोजित इस सेमीनार / कार्यशाला में देशभर से लगभग 40 प्रतिनिधियों ने भाग लिया।

उद्घाटन समारोह में उपस्थित संभागियों को संबोधित करते हुए आचार्यश्री ने कहा कि पूज्य आचार्यश्री तुलसी द्वारा दी गई दृष्टि को ध्यान में रखकर आचार्यश्री महाप्रज्ञजी ने अनुसंधान–अन्वेषण पश्चात् प्रेक्षाध्यान पद्धति का विकास किया। भाव परिष्कार की दिशा में प्रेक्षाध्यान की सफलता इसे शिक्षा जगत में जोड़ने का चिन्तन उभरा। विद्यार्थी, अभिभावक एवं शिक्षकों के बीच इसके प्रयोगों की उपयोगिता सिद्ध होने पर इसका नामकरण 'जीवन विज्ञान' के रूप में हुआ। आपने कहा – 'उदण्डता जीवन के लिये अभिशाप है। जैन वाड्मय का उदाहरण देते हुए बताया कि जो उदण्ड और अविनीत होता है उसको जीवन में विपत्तियों का सामना करना पड़ता है एवं विनीत सम्पत्ति प्राप्त करता है। उन्होंने कहा, जीवन विज्ञान द्वारा ऐसे व्यक्तियों का निर्माण होना चाहिए जो अपने आवेगों और आवेशों पर नियंत्रण रख सके। हमारे जीवन में नैतिकता के संस्कार पुष्ट हो, स्वार्थवृत्ति में कमी आये, त्याग भावना एवं अनुकूल्या की चेतना का विकास हो।



मंत्री मुनिश्री सुमेरमल स्वामी ने कहा कि पढ़ना पुस्तकीय ज्ञान है एवं सीखना अभ्यासजन्य कार्य है। पढ़े हुए ज्ञान को हम प्रयोगों एवं अभ्यास के द्वारा जीवन में उतारने का कार्य करें।

प्रेक्षा प्राध्यापक मुनिश्री किशनलालजी ने जीवन विज्ञान को जीने का व्यवस्थित ज्ञान बताते हुए कहा कि इसे आगे बढ़ाने हेतु जीवन विज्ञान के लिये कम से कम 10 समर्पित कार्यकर्ता आगे आयें जो देशभर में जीवन विज्ञान को व्यापकता से प्रचारित कर सके, इसके प्रयोगों एवं पाठ्यक्रम को फैला सके।

क्रमशः.....2 सेमीनार

सम्यक् श्वास : सम्यक् जीवन – मुनि किशनलाल

हमारे जीवन का आधार श्वास है। श्वास है तो जीवन है श्वास के बिना जीवन टिक नहीं सकता। श्वास से ही प्राण बनता है फेफड़े श्वास के साथ ऑक्सीजन ग्रहण करते हैं। प्राणवायु रक्त के साथ मिलकर प्रत्येक कोशिका तक पहुंचता है। कोशिकाओं में ग्लुकोज होता है। गुलकोज और प्राणवायु ऑक्सीजन मिलकर ऊर्जा बनाते हैं प्राण ऊर्जा ही शक्ति का स्रोत है। उससे ही शरीर की सारी क्रियाएं चलती है। ऊर्जा अधिक से अधिक उत्पन्न हो उसके लिए सही श्वास की प्रक्रिया को सीखकर अधिक ऊर्जा का उत्पादन किया जा सकता है। सही मुद्रा और सही श्वास से प्राण को संतुलित कर जीवन को प्राणवान बनाया जा सकता है। सही श्वास के उपयोग से व्यक्ति स्वस्थ और शान्त रह सकता है।

श्वास सहज किया है, बालक पैदा होता है उसको श्वास लेने की विधि कोई नहीं सिखाता है। गर्भ से बाहर आते ही फेफड़ों में अजीब हरकत होती है। बच्चा रोता है फेफड़े फड़कते हैं और श्वसनक्रिया प्रारम्भ हो जाती है, जो आजीवन चलती है।

श्वास लेने की सही प्रक्रिया है – श्वास लेते समय पेट की मांसपेशियों का फैलना और छोड़ते समय सिकुड़ना, जो कुदरत से बच्चा करता है। श्वास लेते समय डायफ्राम नीचे खिसकता है, पेट की मांसपेशियां फैलती हैं। श्वास छोड़ते समय डायफ्राम अपनी जगह आता है, पेट की मांसपेशी सिकुड़ती है।

प्रयोग

1. सीधे बैठें, पूरा श्वास भरे। अब आगे झुकते हुए ऊँ की दीर्घ ध्वनि करें, ललाट भूमि पर लगाएं, पेट सिकुड़ेगा। धीरे-धीरे श्वास लेते हुए सीधे हांगे, पेट अपने आप फैलेगा।
2. धीरे-धीरे श्वास को भरें। भंवरे की तरह गुंजन करते हुए महाप्राण ध्वनि करें। इसमें श्वास लेने में 6 सैकण्ड और महाप्राण ध्वनि करने में 12 सैकण्ड और 2 सैकण्ड श्वास को रोकें, इस तरह एक चक्र में 20 सैकण्ड लगते हैं एक मिनट में तीन श्वास प्रश्वास हुआ इससे श्वास सहज दीर्घ हो जाता है।
3. सीधे बैठें अथवा खड़े रहें श्वास लेते हुए दोनों बाहों को कन्धे सामान्तर फैलाएं, श्वास रोककर धीरे धीरे श्वास को छोड़ें, फिर श्वास को रोकें। 5 सैकण्ड में श्वास लेना 5 सैकण्ड तक भीतर रोकना, 5 सैकण्ड में छोड़ना और 5 सैकण्ड तक बाहर रोकना इस तरह 20 सैकण्ड में एक चक्र हुआ, एक मिनट में तीन चक्र होंगे।

श्वास दीर्घ और सम्यक् बनाने के ये कारण उपाय है। 5 से 10 मिनट के अभ्यास से फैफड़े मजबूत और स्वस्थ होते हैं, वाणी मधुर और मृदु होती है, आवेश आवेश संतुलित होते हैं और स्मृति का विकास होता है। जीवन शान्त और संतुलित बनता है।

प्रार्थना सभा में जीवन विज्ञान प्रशिक्षण

केलवा 5 अगस्त। परम श्रद्धेय आचार्यश्री महाश्रमणजी के पावन सान्त्रिध्य एवं प्रेक्षा प्राध्यापक मुनिश्री किशनलालजी के निर्देशन में जीवन विज्ञान संस्कार निर्माण यात्रा के अन्तर्गत 'प्रार्थना सभा में जीवन विज्ञान प्रशिक्षण' का आयोजन हुआ। कार्यक्रम में केलवा के 10 विद्यालयों से 150 छात्र एवं 10 शिक्षक लाभान्वित हुए। छात्रों को संबोधित करते हुए पूज्य प्रवर ने उन्हें अपने जीवन में उच्च आदर्शों को स्थापित करने की प्रेरणा दी। मुनिश्री किशनलालजी ने प्रार्थना का महत्व बताते हुए, प्रार्थना सभा में किये जाने वाले प्रयोगों आसन, महाप्राण ध्वनि, कायोत्सर्ग, दीर्घश्वास प्रेक्षा, ज्ञान केन्द्र प्रेक्षा, संकल्प आदि की सैद्धान्तिक एवं प्रायोगिक जानकारी प्रदान की। कार्यक्रम में जीवन विज्ञान अकादमी के संयुक्त निदेशक ओमप्रकाश सारस्वत एवं प्रधानाचार्य ज्ञानप्रकाश गुप्ता ने सभी का स्वागत एवं आभार प्रकट किया। कार्यक्रम का संचालन लख्सीनिह शेखावत ने किया।

तेरापंथी शिक्षण संस्थान प्रतिनिधि सम्मेलन सम्पन्न

केलवा 18 अगस्त। पुज्य आचार्यश्री महाश्रमण जी के सान्त्रिध्य एवं प्रेक्षा-प्राध्यापक मुनिश्री किशनलालजी के निर्देशन तथा जीवन विज्ञान अकादमी, जैन विश्व भारती, लाडनूं एवं आचार्यश्री महाश्रमण चातुर्मास व्यवस्था समिति के संयुक्त तत्वावधान में तेरापंथी शिक्षण संस्था प्रतिनिधियों का सम्मेलन महति गरिमा के साथ तेरापंथ समवरसरण केलवा में हुआ। जीवन विज्ञान संयोजक डॉ. सूरजमल जी सुराणा की गरिमामयी उपस्थिति रही। सम्मेलन में समागम सभागियों को सम्बोधित करते हुए आचार्यश्री महाश्रमणजी ने कहा कि तेरापंथ समाज द्वारा संचालित विद्यालय एकरूपता रखते हुए अपना विकास इस प्रकार करे कि उनकी अलग पहचान बन सके। मंत्री मुनिश्री सुमेरमलजी स्वामी ने अनेक रोचक उदाहरणों से जीवन विज्ञान की सार्थकता को सिद्ध करते हुए इसे तेरापंथी विद्यालयों में मनोयोग से लागू करने का आहवान किया। मुनिश्री किशनलालजी ने आचार्य प्रवर द्वारा अपेक्षित कार्यों को तेरापंथ विद्यालयों में लागू करने का विश्वास दिलाते हुए पूज्यप्रवर को तेरापंथ समाज द्वारा संचालित विद्यालयों की सूची समर्पित की तथा "जीवन विज्ञान क्या और क्यों?" विषय पर विशद् मार्गदर्शन दिया।

मुनिश्री ने आये हुए प्रतिनिधियों के सुझाव जाने, विचार सुने। प्रतिनिधियों ने सुझाव दिये कि प्रशिक्षक की कमी होने के कारण जीवन विज्ञान को लागू करने में कठिनाई आती है, इसे दूर करने की आवश्यकता है। इसी सत्र में श्री राकेश खटेड़ (चैन्नई) ने पावर प्लाईट के माध्यम से जीवन विज्ञान की विभिन्न इकाइयों को सरल एवं तर्कसंगत ढंग से समझाया। उन्होंने कहा कि हमें अच्छे मानदेय पर शिक्षित प्रशिक्षक रखने की आवश्यकता है जिससे जीवन विज्ञान आगे बढ़ सके। श्री विक्रम सेठिया, श्री नरेश सोनी ने अपने सुझावों में कहा कि कम से कम तेरापंथ विद्यालयों में जीवन विज्ञान लागू होना ही चाहिए। भीलवाड़ा से नीतू चौरड़िया ने महिलाओं के माध्यम से जीवन विज्ञान को प्रचारित करवाने पर जोर दिया। श्री भेंसुलाल हीरण, अकादमी संयोजक, अहमदाबाद ने कहा कि जीवन विज्ञान को बढ़ाने के लिए हमें युगानुकूल व्यवस्था करनी पड़ेगी। जमाने की बदली रफतार को समझकर शिक्षकों को लगाने की आवश्यकता है। पाठ्यक्रम को सही रूप देने के लिए भी कई सुझाव आये। जीवन विज्ञान अकादमी तिरुवन्मलाई के वी.डी.एस. गौतम कुमार सेठिया ने भी अपने विचार रखे। संयोजक डा. सूरजमल सूराणा जी ने प्रतिनिधियों को धन्यवाद दिया। मुनिश्री किशनलाल जी के आशीर्वचन से कार्यक्रम पूर्ण हुआ।

चुरु में जीवन विज्ञान परिचय कार्यशाला

चुरु 19 अगस्त। श्री जैन श्वेताम्बर तेरापंथी उच्च माध्यमिक विद्यालय, चुरु में जीवन विज्ञान के राष्ट्रीय प्रवक्ता विक्रम सेठिया ने पॉवर प्लाईट के माध्यम से जीवन विज्ञान के विभिन्न आयामों पर सुन्दर प्रस्तुति दी। जीवन विज्ञान अकादमी एवं जैन श्वे.ते.उ.मा.वि. चुरु के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित इस कार्यक्रम में 250 विद्यार्थी एवं 100 शिक्षक, अभिभावक एवं गणमान्य महानुभावों सहित लगभग 350 व्यक्तियों ने भाग लेकर जीवन विज्ञान की सैद्धान्तिक जानकारी प्राप्त की। इस पर जीवन विज्ञान अकादमी लाडनूं के संयुक्त निदेशक ओमप्रकाश सारस्वत, पंकज गुप्ता, सोहनसिंह दुलार, अजय शर्मा, रविन्द्रसिंह शेखावत आदि उपस्थिति थे। प्रधानाचार्य ज्ञानप्रकाश गुप्ता ने सभी का स्वागत एवं आभार प्रकट किया। कार्यक्रम का संचालन लख्सीनिह शेखावत ने किया।

क्रमशः.....2 सेमीनार कार्यक्रम का प्रारम्भ मुनिश्री नीरजकुमारजी द्वारा प्रस्तुत मंगलाचरण से हुआ। आचार्य महाश्रमण चातुर्मास व्यवस्था समिति के पदाधिकारीगणों ने स्वागताध्यक्ष श्री परमेश्वर बोहरा के नेतृत्व में सेमीनार-किट श्री चरणों में समर्पित किया। जीवन विज्ञान अकादमी के राष्ट्रीय संयोजक डॉ. सूरजमल सूराणा ने आभार ज्ञापित करते हुए कहा कि यह सेमीनार जीवन विज्ञान को विद्यालयों में लागू करने, प्रशिक्षक एवं प्रशिक्षण की व्यवस्था करने, संगठनात्मक चर्चण को आकार देने एवं भावी योजनाओं पर गंभीरता से विचार कर कार्ययोजना प्रस्तुत करने में सक्षम होगी।