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

Jeevan Vigyan (Science of Living)
e-Newsletter

Volume : 3; Number : 5
Editor
Hanuman Mal Sharma

जीवन विज्ञान : स्वस्थ समाज संरचना का संकल्प

आचरणमुक्त ज्ञान अत्यन्त खतरनाक होता है। इस खतरे को आज का मनुष्य भोग रहा है, फिर भी उसी बुद्धि और ज्ञान की पूजा की जा रही है। उसी को बढ़ाने का प्रयत्न हो रहा है।

हमारा प्रारम्भ अधिकार पक्ष से होता है। बच्चा अपने अस्तित्व को तृप्त करने के लिए प्रयत्न करता है। शिक्षा का काम है अधिकार पक्ष को सीमित कर दायित्व पक्ष को विकसित करना। जब दायित्व पक्ष विकसित नहीं होता और अधिकार पक्ष विकसित रहता है तो वह खतरनाक सिद्ध होता है। आज जो आर्थिक और सत्तागत समस्याएं हैं वे सारी अधिकार पक्ष के साथ जुड़ी हुई हैं। अधिकार पक्ष की मनोवृत्ति बचपन से ही शुरू हो जाती है और वह क्रमशः बढ़ती जाती है। जब सामाजिक और पारिवारिक दायित्व की चेतना नहीं जागती तब निरंकुश अधिकार पक्ष सारे चरित्र को ले डूबता है। शिक्षा का काम है–दायित्व की चेतना को जगाना। उस चेतना का जागरण धर्म या अध्यात्म की शिक्षा के बिना संभव नहीं है। इसके बिना वातावरण या परिस्थिति के साथ सामंजस्य स्थापित करने की स्थिति नहीं बनती। – **आचार्य महाप्रज्ञ।**

जीवन विज्ञान चिन्तन गोष्ठी

बालोतरा। जीवन विज्ञान अकादमी, जैन विश्व भारती, लाडनूँ की एक आवश्यक बैठक दिनांक 16 मई, 2012 को पूज्यप्रवर आचार्यश्री महाश्रमणजी के पावन सान्निध्य एवं प्रेक्षा प्राध्यापक मुनिश्री किशनलालजी के निर्देशन में न्यू तेरापंथ भवन, अग्रवाल कॉलानी, बालोतरा में सम्पन्न हुई, जिसमें निम्नांकित महानुभाव उपस्थित हुए – डॉ. सूरजमल सुराणा, संयोजक, सुरेश कोठारी, सह–संयोजक, श्रीमती साधना कोठारी, ओमप्रकाश सारस्वत, विक्रम सिंह सेठिया।

पूज्य प्रवर आचार्यश्री महाश्रमणजी ने बैठक में उपस्थित महानुभावों के सुझावों का अवलोकन कर पाथेय प्रदान करते हुए फरमाया कि हमारे पूर्व आचार्यों द्वारा प्रतिपादित अवदानों – अणुव्रत, प्रेक्षाध्यान, जीवन विज्ञान एवं अहिंसा प्रशिक्षण का लक्ष्य व्यक्ति एवं समाज के जीवन में सकारात्मक परिवर्तन लाते हुए स्वस्थ समाज की संरचना है। पूज्यश्री ने इन सभी अवदानों में सामंजस्यपूर्ण व्यवस्था का निर्माण करना एवं सभी को एकाभिमुखी करने की आवश्यक बताते हुए न्यूनतम संसाधनों में लक्षित उपलब्धि प्राप्त करने हुए सुझावों की रूपरेखा तैयार करने का इंगित भी किया।

प्रेक्षा प्राध्यापक मुनिश्री किशनलालजी ने जीवन विज्ञान की गत सत्र की रिपोर्ट का अवलोकर कर उपलब्धि पर संतोष व्यक्त किया। उन्होंने आसन्न सत्र में होने वाले कार्यक्रमों को प्रभावी बनाने हेतु योजना बनाकर संबंधितों से वार्ता करने का संकेत दिया। उन्होंने जीवन विज्ञान संस्कार निर्माण प्रतियोगिता को सफल बनाने में विशेष योगदान देने वाले महानुभावों को साधुवाद देते हुए उन्हें जीवन विज्ञान से सतत जोड़े रखने हेतु उनसे निरन्तर सम्पर्क बनाए रखने का भी इंगित किया। डॉ. सूरजमल सुराणा ने जीवन विज्ञान के प्रभाव को जानने के लिये तुलनात्मक अध्ययन करने का सुझाव दिया। उन्होंने जीवन विज्ञान को स्वावलम्बी बनाने हेतु विभिन्न **क्रमशः पृ.2....**

संस्थाप्रधान वाक्पीठ संगोष्ठी में जीवन विज्ञान

लाडनूँ 11 मई। स्थानीय सैनिक स्कूल में आयोजित नागौर जिले के माध्यमिक प्रथम एवं द्वितीय संस्था प्रधानों की दो दिवसीय सत्रान्त वाक्पीठ में द्वितीय दिवस के प्रातःकालीन सत्र में मूल्यपरक एवं नैतिक शिक्षा में जीवन विज्ञान विषय पर बोलते हुए जीवन विज्ञान अकादमी, जैन विश्व भारती के सहायक निदेशक हनुमान मल शर्मा ने कहा कि वर्तमान शिक्षा पद्धति में शारीरिक विकास पर आंशिक एवं बौद्धिक विकास पर अत्यधिक बल देने एवं मानसिक तथा भावात्मक विकास पर नगण्य चिन्तन के कारण आज के विद्यार्थी का सर्वांगीण विकास नहीं हो पा रहा है। असंतुलित व्यक्तित्व विकास के कारण ही आज नैतिक एवं मानवीय मूल्यों का ह्रास हो रहा है। मूल्यों की प्रतिष्ठा में जीवन विज्ञान

की भूमिका प्रतिपादित करते हुए शर्मा ने कहा कि इस हेतु एक मात्र प्रायोगिक अभ्यास अनुप्रेक्षा कारगर साबित होता है, जिस पर शोध भी हो चुका है। वार्ता के साथ–साथ सभी संभागियों को प्रार्थना सभा में जीवन विज्ञान का प्रायोगिक अभ्यास करवाते हुए जीवन विज्ञान की लघु पुस्तिका भेंट की गई। संगोष्ठी में नागौर जिले के कुल 429 संस्था प्रधानों ने भाग लिया। कार्यक्रम में शिक्षा विभाग अजमेर के उपनिदेशक ओमप्रकाश शर्मा, जिला शिक्षा अधिकारी श्रीमती सुमित्रा पारीक सहित शिक्षा विभाग के अनेक पदाधिकारीगण उपस्थित थे। हनुमान मल शर्मा ने उपनिदेशक ओमप्रकाश शर्मा को जीवन विज्ञान संबंधी साहित्य भी भेंट किया। सभी ने जीवन विज्ञान प्रशिक्षण की भूरि–भूरि प्रशंसा करते हुए विद्यार्थियों के विकास में इसे एक सकारात्मक एवं कारगर कदम बताया। कार्यक्रम के अन्त में संगोष्ठी संचालक बीरमाराम ने रिपोर्ट प्रस्तुत करते हुए जैन विश्व भारती के प्रति आभार प्रदर्शित किया।

भागवत सप्ताह में प्रेक्षाध्यान, जीवन विज्ञान के प्रयोग

मेहकर 6 मई। डॉ. नंदकुमार नाहर एवं श्रीमती सुनिला नाहर ने स्थानीय कलंबेश्वर में 2 से 6 मई 2012 तक आयोजित भागवत सप्ताह कार्यक्रम के अन्तर्गत प्रेक्षाध्यान, जीवन विज्ञान के प्रयोगों द्वारा समाज को लाभ पहुंचाकर एक नया कीर्तिमान स्थापित किया गया है। प्रातः 5 बजे से प्रारम्भ होने वाली कक्षाओं में जहां डॉ. नाहर द्वारा विभिन्न योगासनों एवं प्राणायाम का अभ्यास करवाया गया वहीं श्रीमती नाहर द्वारा स्मृति विकास, क्रोध–शमन एवं स्वस्थ जीवनशैली के संबंध में जीवन विज्ञान की भूमिका का प्रतिपादन करते हुए प्रेक्षाध्यान के प्रयोग करवाए गए। कार्यक्रम के अन्तिम दिन सभी ने नशामुक्ति का भी संकल्प लिया।

अन्यत्व भावना : मुनि किशनलाल

एकत्व भावना के विपरीत अन्यत्व भावना है। मेरे से सब अन्य है, मैं सबसे भिन्न हूँ। मेरा स्वभाव, आदतें, गुण, रूचि, स्वाद आदि सब दूसरों से भिन्न हैं। वस्तु से मैं भिन्न हूँ। 'वह' निर्जीव है, 'मैं' सजीव हूँ। वह अज्ञानी है, मैं ज्ञानी हूँ। प्रत्येक वस्तु का अपना–अपना गुणधर्म होता है। एक दूसरे से मिलता नहीं। एक व्यक्ति की, एक ही समय हजार फोटो भी ली जाये तो एक–दूसरी फोटो परस्पर मिलती नहीं, उनमें भी कुछ–कुछ अन्तर हो जाता है, क्योंकि प्रत्येक मुद्रा में अन्तर हो ही जाता है। सब अन्य है। अन्यत्व भाव का चिन्तन करने से अपने स्वरूप में अवस्थिति हो जाती है।

प्रयोग : 1. सुखासन में स्थिरता से बैठकर ज्ञान मुद्रा लगाएं। नौ बार महाप्राण ध्वनि का प्रयोग करें। कायोत्सर्ग कर शरीर को शिथिल करें। 2. संकल्प करें – मैं अन्यत्व भावना के लिये उपस्थित हुआ हूँ। अब अन्यत्व की अनुप्रेक्षा करें – ''मैं आत्मा हूँ। शरीर से भिन्न हूँ। आत्मा भिन्न, शरीर भिन्न।'' इन वाक्यों का मंद–मंद स्वर से तीन से पांच मिनट तक उच्चारण करें, फिर तीन से पांच मिनट तक मानसिक जाप करें। 3. अन्यत्व भाव का अनुचिन्तन कर अपने स्वरूप में स्थिर बनें। 4. तीन बार 'अर्हं' ध्वनि से प्रयोग सम्पन्न करें।

क्रमशः...पृ.1 से....कार्यक्रमों की आर्थिक योजनाएं बनाने एवं स्रोत प्राप्त करने पर विशेष बल दिया। उन्होंने जीवन विज्ञान के दिल्ली कार्यालय को नई व्यवस्था के अन्तर्गत लाने हेतु जून माह में दिल्ली में विशेष बैठक आयोजित करने का संकेत दिया।

डॉ. सुरेश कोठारी (सह–संयोजक) ने जीवन विज्ञान के संगठनात्मक स्वरूप एवं प्रशिक्षण व्यवस्था पर एक विस्तृत चार्ट प्रस्तुत किया। उन्होंने कहा कि दूर–दराज के पिछड़े क्षेत्रों में जीवन विज्ञान कार्यों को सम्पादित करने से दूरगामी सकारात्मक परिणाम प्राप्त होते हैं। विक्रम सेठिया ने व्यक्तित्व विकास कार्यशालाओं के माध्यम से होने वाले प्रभावों की जानकारी दी एवं इन कार्यशालाओं का देश एवं विदेश में आयोजन करने का सुझाव दिया। संयुक्त निदेशक ओमप्रकाश सारस्वत ने समागत महानुभावों की अगवानी की एवं आभार प्रकट किया।

राष्ट्रीय संस्कार निर्माण शिविर–2013 में जीवन विज्ञान

बालोतरा 14 मई। परम श्रद्धेय आचार्यश्री महाश्रमणजी के पावन सान्निध्य एवं मुनिश्री जितेन्द्र कुमारजी के निर्देशन में आयोजित राष्ट्रीय संस्कार निर्माण शिविर–2013 13 से 19 मई, 2012 में विक्रम सेठिया द्वारा देशभर से आए बालकों के बीच आत्मविश्वास, लक्ष्य–निर्धारण, परीक्षा तैयारी, नैतिकमूल्यों का उत्थान, प्राणियों के प्रति आदर एवं

करुणा भाव, बुरी आदतों से कैसे बचें, क्रोध नियंत्रण आदि विषयों पर पॉवर–प्वाइंट के माध्यम से सांगोपोग प्रस्तुति दी गई। दिनांक 14 मई, 2012 को आयोजित इस कार्यशाला में प्रेक्षा प्राध्यापक मुनिश्री किशनलालजी, मुनिश्री नीरजकुमारजी, मुनिश्री जितेन्द्र कुमारजी सहित श्री जैन श्वेताम्बर तेरापंथी महासभा के जितेन्द्र मुथा एवं कैलाश कोठारी सहित समाज के अनेक गणमान्य महानुभाव उपस्थित थे।

ध्यान एवं ज्ञान का विकास जीवन विज्ञान से : आ.महाश्रमण

बालोतरा 14 मई। आचार्यश्री महाश्रमण प्रवास व्यवस्था समिति के तत्वावधान में दिनांक 12 से 14 मई, 2012 तक प्रातः 7 से 9 बजे तक जीवन विज्ञान प्रशिक्षण एवं प्रेक्षाध्यान की कक्षाओं का शुभारम्भ तेरापंथ भवन के अमृत समवसरण में हुआ। इन कक्षाओं में लगभग 100 शिविरार्थियों ने भाग लेकर जीवन विज्ञान, प्रेक्षाध्यान की सैद्धान्तिक एवं प्रायोगिक जानकारी प्राप्त की।

कार्यशाला समापन के अवसर पर संभागियों को अपना आशीर्वचन प्रदान करते हुए आचार्यश्री महाश्रमण ने कहा कि ध्यान एवं ज्ञान का विकास जीवन विज्ञान द्वारा ही संभव है, आप भी जीवन विज्ञान का अनुसरण करे व दूसरों को भी इस हेतु प्रेरित करें।

कार्यशाला में शारीरिक, बौद्धिक, मानसिक एवं भावनात्मक विकास के क्षेत्र में जीवन विज्ञान की उपयोगिता को प्रतिपादित करते हुए प्रेक्षा प्राध्यापक मुनिश्री किशनलालजी द्वारा विभिन्न प्रयोगों का अभ्यास करवाया गया। मुनिश्री नीरजकुमारजी ने प्रेक्षाध्यान की सैद्धान्तिक जानकारी प्रदान करते हुए शरीर को हल्का एवं निर्मल बनाने के लिये योग के प्रयोग करवाये।

कोलकाता से समागत विक्रम सेठिया ने जीवन विज्ञान के बारे में बताते हुए अपने व्यक्तित्व को विकसित करने के गुर भी सिखाए।

शिविर प्रभारी, आचार्य महाश्रमण प्रवास व्यवस्था समिति के सहमंत्री महेन्द्र बैद ने सभी के प्रति कृतज्ञता ज्ञापित करते हुए शिविर को सफल बनाने में अपने सहयोगी कार्यकर्ताओं के प्रति आभार ज्ञापित किया।

'कैसे भरें रिश्तों में रस' : व्यक्तित्व विकास कार्यशाला

बालोतरा 16 मई। तेरापंथ महिला मण्डल, बालोतरा के तत्वावधान में व्यक्तित्व विकास कार्यशाला का आयोजन किया गया। इसमें जीवनोपयोगी बातें प्रयोगात्मक रूप में सिखाई गई। मुख्य वक्ता विक्रम सेठिया ने बताया कि हमें रिश्तों को मजबूत बनाने के लिये हर

वक्त खुश रहना चाहिए क्योंकि खुशी ही ऐसी अनमोल चीज है, जिसका मूल्य आंका नहीं जा सकता। उन्होंने कहा कि स्वयं पर विश्वास रखें, क्योंकि व्यक्ति का अपना नकारात्मक भाव ही उसे कमजोर व दुःखी करता है। सकारात्मक सोच ही उसे सफलता, खुशी व शान्ति दे सकती है। महिला मण्डल अध्यक्षा विमला गोलेच्छा में स्वागत भाषण प्रस्तुत किया तथा मंत्री नयना छाजेड़ ने आभार व्यक्ति किया। कार्यक्रम का सफल संचालन कविता सालेचा ने किया। चेतना चोपड़ा व गगन जीरावला ने मंगलाचरण प्रस्तुत किया। कार्यक्रम पश्चात प्रशिक्षक सेठिया को मोमेन्टो प्रदान कर सम्मानित किया गया।

यदि आप अपने विद्यालय/महाविद्यालय अथवा अन्य शैक्षिक/गैर–शैक्षिक संस्थानों/कार्यालयों आदि में जीवन विज्ञान व्यक्तित्व विकास कार्यशालाओं का आयोजन करना चाहते हैं तो सम्पर्क करें –ओमप्रकाश सारस्वत –09460671426, विक्रम सेठिया – 09831071977, 01581–200170