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

Jeevan Vigyan (Science of Living)
e-Newsletter

Volume : 2; Number : 06
Editor
Hanuman Mal Sharma

जीवन विज्ञान : स्वस्थ समाज संरचना का संकल्प

हिन्दुस्तान लोकतंत्रीय समाजवादी समाज–व्यवस्था का संकल्प लिये चल रहा है। लोकतंत्र का आधार है जनमत का सम्मान और समाजवादी व्यवस्था का आधार है सामाजिक न्याय। इनकी सम्पूर्ति के लिये आर्थिक संतुलन और तकनीकी विकास जितना आवश्यक है, उतना ही आवश्यक है नैतिक या चारित्रिक विकास। समाजवाद की दुहाई के बहुत वर्ष बीत जाने पर भी जातिवाद, सम्प्रदायवाद, प्रान्तीय और भाषाई अलगाववाद का दृष्टिकोण नहीं बदला है, आर्थिक विषमता में अन्तर नहीं आया है। क्या इसमें शिक्षा प्रणाली का कोई दोष नहीं है? यदि शिक्षा के द्वारा लोकतंत्रीय मूल्यों का विकास नहीं होता है तो उसकी सार्थकता में संदेह किया जा सकता है। शिक्षा के क्षेत्र में आज संदेह का वातावरण बना हुआ है। विद्यार्थी का भविष्य क्या है? यह प्रश्न आर्थिक परिप्रेक्ष्य में भी उभरता है और वैयक्तिक जीवन के संदर्भ में भी।

मनुष्य केवल सामाजिक नहीं है और वह केवल वैयक्तिक भी नहीं है। वह संबंधों के कारण सामाजिक और जन्मजात वैयक्तिकता के कारण व्यक्ति है। शिक्षा में सामाजिक और व्यक्तिक दोनों पहलुओं का समन्वय आवश्यक है। इसके द्वारा ही आध्यात्मिक, नैतिक और सामाजिक मूल्यों का सामंजस्यपूर्ण विकास किया जा सकता है।

जीवन विज्ञान की पृष्ठभूमि में व्यक्ति और समाज – दोनों को संतुलित मूल्य दिया गया है। समाज के संदर्भ से कटा हुआ व्यक्ति रामू भेड़िया बन सकता है, दार्शनिक और वैज्ञानिक नहीं बन सकता। व्यक्तिगत क्षमता के बिना वह विद्यालय का जीवन जीकर भी बौद्धिक विकास नहीं कर सकता। सामाजिक और वैयक्तिक दोनों अस्मिताओं का योग होने पर ही पूर्ण व्यक्तित्व विकसित होता है।

जीवन विज्ञान व्यक्तित्व विकास कार्यशाला

राजसमन्द 7 जून। जीवन विज्ञान प्रभारी, प्रेक्षा प्राध्यापक मुनिश्री किशनलालजी के सान्निध्य एवं निर्देशन में दिनांक 6 से 7 जून, 2011 को 'हेमदीप पैलेस' राजनगर में ''जीवन विज्ञान : व्यक्तित्व विकास कार्यशाला'' का आयोजन तेरापंथ युवक परिषद, कांकरोली एवं राजनगर के तत्वावधान में हुआ। रात्रि 8 से 10 बजे तक चली इस दो दिवसीय कार्यशाला में मुनिश्री ने व्यक्तित्व विकास के विभिन्न पहलूओं की चर्चा करते हुए दीर्घश्वास प्रेक्षा, अनुप्रेक्षा, तनाव प्रबन्धन, क्रोध संतुलन, नशामुक्ति आदि के प्रयोग करवाये। कार्यशाला में मुनिश्री हिमांशुकुमारजी, मुनिश्री नीरजकुमारजी का प्रशिक्षण सहयोग प्राप्त हुआ। राजनगर एवं कांकरोली क्षेत्र के लगभग 60 भाई–बहनों में इसमें भाग लिया, सभी ने इस प्रकार की कार्यशालाओं को समाज के संतुलित विकास हेतु आवश्यक माना। कार्यशाला की व्यवस्था में विमल कावड़िया एवं धर्मेन्द्र मेहता का सराहनीय सहयोग रहा।

शिक्षा में नवाचार है जीवन विज्ञान : मुनि किशनलाल
(राजसमन्द में जीवन विज्ञान शिक्षक शिविर सम्पन्न)

राजसमन्द 25 जून। 'जीवन विज्ञान शिक्षा में नवाचार है। जीवन क्या है? इस छोटे से प्रश्न को समाहित करने के लिये शायद एक जीवन पर्याप्त नहीं है। इस संदर्भ में पश्चिमी विचारकों की दृष्टि में ''संघर्ष ही जीवन है।'' मानव जीवन का प्रारम्भ संघर्ष के साथ ही होता है और वह मृत्युपर्यन्त संघर्ष ही करता रहता है। इसके विपरीत भारतीय विचारधारा के महान संत आचार्यश्री तुलसी ने एक नया चिन्तन देते हुए उद्घोषित किया – ''संयम ही जीवन है।'' यदि व्यक्ति–व्यक्ति के जीवन में संयम का प्रादुर्भाव हो जाये तो मानव जीवन की 80 प्रतिशत समस्याओं का स्वतः समाधान हो सकता है। जीवन में संयम को प्रतिष्ठापित करने के प्रायोगिक उपक्रम का नाम है – जीवन विज्ञान। उपरोक्त विचार प्रेक्षा प्राध्यापक मुनि किशनलाल ने जीवन विज्ञान अकादमी, राष्ट्रीय अणुव्रत शिक्षक संसद एवं तुलसी साधना शिखर के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित 'जीवन विज्ञान शिक्षक शिविर 20 से 25 जून,11'' के शिविरार्थियों को संबोधित करते हुए व्यक्त किये। समण सिद्धप्रज्ञ ने कहा कि स्वस्थ समाज की संरचना का प्रयोग है – जीवन विज्ञान। व्यक्ति परिवर्तन चाहता है परन्तु इसका प्रारम्भ स्वयं से नहीं करना चाहता, स्वयं सुधरे बिना दूसरों में परिवर्तन लाना संभव नहीं है। शिविर के माध्यम से परिवर्तन की चेतना को जागने का अवसर प्राप्त होता है। शिविर कल्याण का हेतु है।

शिविर उद्घाटन कार्यक्रम का प्रारम्भ मुनि नीरजकुमार द्वारा प्रस्तुत जीवन विज्ञान गीत के द्वारा हुआ। तुलसी साधना शिखर के कार्यकारी अध्यक्ष भंवरलाल बागरेचा ने मुनिवृन्द एवं आगन्तुक शिविरार्थियों का स्वागत करते हुए कहा कि यहां सिखाये जाने वाले प्रत्येक प्रयोग को मनोयोग से सीख कर अपने जीवन में उतारने का प्रयास होना चाहिए।

शिविर का समापन दिनांक 25 जून, को प्रातः 09:30 बजे मुनिश्री किशनलालजी के सान्निध्य में किया गया। कार्यक्रम का शुभारम्भ मुनिश्री हिमांशुकुमारजी द्वारा मंगलाचरण के साथ हुआ। इस अवसर पर मुख्य अतिथि के रूप में बोलते हुए राजसमन्द के जिला शिक्षा अधिकारी (मा) डॉ. राकेश तैलंग ने कहा कि जीवन विज्ञान मूल्यपरक शिक्षा का एक अभिनव प्रयोग है। बालक के सर्वांगीण व्यक्तित्व विकास की दिशा में जीवन विज्ञान के अन्तर्गत मानसिक एवं भावनात्मक विकास हेतु सैद्धान्तिक जानकारी के साथ प्रायोगिक अभ्यास को भी जोड़ा गया है। उन्होंने पूरे राजसमन्द जिले के शिक्षकों को शिविरों के माध्यम से **क्रमश...2**

''आचार्य महाश्रमण अमृत महोत्सव के उपलक्ष्य में''
जीवन विज्ञान संस्कार निर्माण प्रतियोगिता–2011

➔प्रश्नोत्तरी जमा करवाने की अन्तिम तिथि – 30.09.2011
➔पुरस्कार – प्रथम 5000/– द्वितीय – 4000/– तृतीय 3000/– एवं सात सांत्वना पुरस्कार –1000/– प्रत्येक।
➔आयु एवं लिंग बंधन नहीं, कोई भी भाग ले सकता है।
सम्पर्क करें – 09414919371, 09460671426, 09950039313
(नोट – 'विज्ञप्ति' दिनांक 12–18 जून, 2011 में भी इस सन्दर्भ में प्रकाशित समाचार से जानकारी प्राप्त की जा सकती है।)

समस्याओं का मूल : अहंकार

क्रोध का बड़ा भाई है–अहंकार। क्रोध दिखाई देता है। स्वयं और सामने वाले व्यक्ति को भी पता लग जाता है कि व्यक्ति आवेश, गुस्से में आ गया है जबकि अहंकार के कारण व्यक्ति को यह महसूस नहीं होता है कि मैं अपनी बात को पकड़े हुए हूं। अहंकार व्यक्ति को सत्य से दूर कर देता है। अहंकार स्वयं के विनाश का कारण बनता है।

अहंकार और जिद्द से काम नहीं होता। किसी भी कार्य की सफलता हेतु ज्ञान और अनुभव आवश्यक है। वहां अहंकार काम नहीं आता। अहंकार, भीतर का शल्य है उसे निकालना जरूरी है। पहला तरीका है विश्लेषण का, स्वयं अपने कार्य और वृत्ति के संबंध में विस्तार से अवलोकन कर अहंकार से निवृत्त हुआ जा सकता है। दूसरा तरीका अनुप्रेक्षा का है। अहं का प्रतिपक्षी विनम्रता, विनय है। विनय से व्यक्ति बड़ों–बड़ों को अपना बना लेता है।

अहंकार विजर्सन का प्रयोग : विनय की अनुप्रेक्षा

1. ध्वनि – महाप्राण ध्वनि (पांच बार)।

2. कायोत्सर्ग – शरीर को स्थिर, शिथिल और तनाव मुक्त करें। पूरे शरीर की एक एक मांसपेशी और कोशिका को सुझाव दें। शरीर शिथिल हो जाए, शिथिल हो रहा है, शिथिल हो गया है, हल्का हो गया है।

3. अनुभव करें चारों ओर नीला आकाश फैला हुआ है। नीले रंग के परमाणु दूर–दूर तक फैले हुए हैं। श्वास के साथ शरीर में नीले रंग के परमाणु भर रहे हैं। श्वास छोड़ते हैं तब नीले रंग के परमाणु चारों ओर फैल रहे हैं। पूरा ललाट नीले रंग के परमाणुओं से चमक रहा है।

4. **"मेरा अहंकार विलय हो रहा है, विनय का भाव बढ़ रहा है"** इसे 9 बार मृदु आवाज से उच्चारित करें। फिर 9 बार मन ही मन मानस चक्षुओं से चमकते हुए अक्षरों में पढ़ें।

5. अनुचिन्तन करें – अहं व्यक्ति का अहित करता है, विनय व्यक्ति को आगे बढ़ाता है। मैं विनम्र हो गया हूं।

6. महाप्राण ध्वनि के साथ प्रयोग सम्पन्न करें।

क्रमश...2 प्रशिक्षित करने की अपेक्षा जताते हुए प्रार्थना सभा में इस कार्यक्रम को जोड़ने की दिशा में हरसंभव प्रयास करने का आश्वासन दिया। मुनिश्री किशनलालजी ने अपने उद्‌बोधन में कहा कि जीवन विज्ञान अकादमी और शिक्षा विभाग मिलकर समाज के सामने आदर्श प्रस्तुत करेंगे। समारोह को समण सिद्धप्रज्ञ, राष्ट्रीय अणुव्रत शिक्षक संसद के अध्यक्ष श्री भीकमचन्द नखत, डॉ. हीरालाल श्रीमाली, डॉ. बालकृष्ण 'बालक', हनुमान मल शर्मा एवं भंवरलाल बागरेचा ने भी संबोधित किया।

शिविर प्रशिक्षण कार्यक्रम में प्रेक्षा प्राध्यापक मुनिश्री किशनलालजी, मुनिश्री हिमांशुकुमारजी, मुनिश्री नीरजकुमारजी, समण सिद्धप्रज्ञजी, जीवन विज्ञान प्रशिक्षक हनुमान मल शर्मा एवं गिरिजाशंकर दुबे का महत्वपूर्ण सहयोग प्राप्त हुआ। इसी प्रकार शिविरार्थियों की आवास एवं भोजन व्यवस्था में तुलसी साधना शिखर, राजसमन्द के कार्यकारी अध्यक्ष भंवर बागरेचा एवं समस्त कर्मचारियों ने अपना सक्रिय सहयोग प्रदान किया। शिविर में राष्ट्रीय अणुव्रत शिक्षक संसद के सहयोग से 16 प्रशिक्षणार्थियों ने भाग लेकर जीवन विज्ञान की सैद्धान्तिक एवं प्रायोगिक जानकारी प्राप्त की। शिविर पश्चात लिखित एवं प्रायोगिक परीक्षा की आयोजित की गई।

जी.वि.अकादमी, करसर का निरीक्षण

बिहार में सिवान जिले के करसर ग्राम में अणुव्रती श्री बैकुण्ठनाथ पाण्डेय के प्रयासों से नव–स्थापित जीवन विज्ञान अकादमी, करसर के निरीक्षणार्थ जीवन विज्ञान अकादमी, लाडनूँ के प्रशिक्षक महेन्द्र कुमावत का प्रवास 30 मई से 3 जून, 11 तक करसर ग्राम में रहा। श्री कुमावत ने अपनी रिपोर्ट जीवन विज्ञान प्रभारी प्रेक्षा प्राध्यापक मुनिश्री किशनलालजी की सेवा में समर्पित करते हुए बताया कि अकादमी के पास प्रशिक्षण कार्य हेतु पर्याप्त भवन सुविधा तो है परन्तु प्रशिक्षक एवं फर्नीचर आदि संसाधनों का अभाव है। अकादमी ने इन सुविधाओं हेतु केन्द्रीय जीवन विज्ञान अकादमी से सहयोग की अपेक्षा की है। श्री पाण्डेय के अनुसार यदि केन्द्र से उन्हें प्रशिक्षक एवं अन्य आवश्यक आर्थिक संसाधन उपलब्ध करवाये जाये तो जीवन विज्ञान के प्रचारार्थ यह एक उर्वरा क्षेत्र साबित हो सकता है।

प्रेक्षा विश्व भारती, कोबा में जीवन विज्ञान कार्यक्रम

कोबा 30 जून। प्रेक्षा विश्व भारती के तत्वावधान में प्रेक्षाध्यान अकादमी द्वारा स्वस्तिक अकादमी, मोटेरा के छात्र–छात्राओं हेतु आयोजित जीवन विज्ञान प्रशिक्षण कार्यक्रम में प्रशिक्षक शंभुदयाल टाक ने कहा कि हमारे भाव मन और शरीर की कार्यप्रणाली को प्रभावित करते हैं। सकारात्मक सोच और विधायक चिन्तन से निराशा, तनाव एवं अवसाद आदि से मुक्त होकर हम मानसिक प्रसन्नता एवं शारीरिक स्वस्थता प्राप्त कर सकते हैं। उन्होंने विभिन्न आसन–प्राणायाम के साथ प्रार्थना सभा में जीवन विज्ञान का प्रायोगिक अभ्यास भी करवाया। प्रेक्षाध्यान अकादमी के कार्यों की जानकारी देते हुए नानालाल कोठारी ने बताया कि हमने प्रेक्षा विश्व भारती को केन्द्र बनाकर गांधीनगर एवं अहमदाबाद के विद्यालयों में जीवन विज्ञान का प्रशिक्षण देने की एक वृहद योजना बनाई है। संस्था अध्यक्ष बाबूलाल सेखानी, मंत्री अरविन्द दूगड़ सहित अनेक गणमान्य महानुभाव इस अवसर पर उपस्थित थे।

चिन्तन, निर्णय एवं क्रियान्विति में विलम्ब नहीं होना चाहिए। – आचार्य तुलसी

उड़िसा में जीवन विज्ञान

उड़िसा प्रान्तीय जीवन विज्ञान अकादमी, टिटिलागढ़ अपने अध्यक्ष एडवोकेट कैलाशचन्द जैन एवं मंत्री सुरेन्द्र कुमार जैन के नेतृत्व में जीवन विज्ञान प्रचार हेतु सुन्दर प्रयास कर रही है। माह मार्च–अप्रेल 2011 में अकादमी द्वारा निम्नानुसार कार्यक्रम आयोजित हुए –

- दिनांक 15 से 21 मार्च तक दादीजी ट्रस्ट द्वारा संचालित प्रभावती स्कूल के प्राथमिक एवं उच्च माध्यमिक कक्षाओं के विद्यार्थियों हेतु प्रार्थना सभा में जीवन विज्ञान का प्रायोगिक प्रशिक्षण। विद्यालय स्टाफ के अतिरिक्त लाभान्वित छात्रों की संख्या लगभग 450 रही।
- दिनांक 26 अप्रेल, को डी.ए.वी. पब्लिक स्कूल, टिटिलागढ़ के कक्षा 4 से 10 के 100 छात्रों एवं 10 शिक्षकों हेतु आयोजित कार्यशाला में जीवन विज्ञान के विविध प्रयोगों की सैद्धान्तिक एवं प्रायोगिक जानकारी दी गई।
- दिनांक 28 अप्रेल, को स्थानीय जेल में केदियों हेतु आयोजित विशेष कार्यक्रम में सात्विक आहार एवं जीवनशैली तथा नशे के दुष्परिणामों की चर्चा के साथ–साथ नशामुक्ति के प्रयोग करवाये गये।

उपरोक्त कार्यक्रमों में उपासक श्री ओमप्रकाश जैन एवं अणुव्रत समिति टिटिलागढ़ का महत्वपूर्ण सहयोग प्राप्त हुआ।