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

Jeevan Vigyan (Science of Living)
e-Newsletter

Volume : 2; Number : 09

Editor
Hanuman Mal Sharma

जीवन विज्ञान : स्वस्थ समाज संरचना का संकल्प

सर्वांगीण जीवन–दर्शन के प्रति हमारी रुचि कैसे बढ़े और नियंत्रण की शक्ति का विकास कैसे हो? इस प्रश्न के समाधान में विनम्रता के मूल्य को विकसित करना होगा। प्राचीन सूत्र है – **विद्या ददाति विनयम** विद्या विनय उपलब्ध कराती है। इसको हम इस प्रकार बदल दें। **विनयो ददाति विद्याम्** विनय विद्या उपलब्ध कराता है। दोनों का संबंध है। एक चक्र बन जाता है। विद्या विनय देती है। विनय विद्या देता है। यह भी रूढ़ जैसा बन गया है। हम इस अर्थ को कम पकड़ पा रहे हैं कि विद्या विनय कैसी देती है? और विनय विद्या कैसे देता है?

विद्या ग्रहणशील व्यक्ति को प्राप्त होती है। जो ग्रहणशील नहीं होता वह विद्या को प्राप्त नहीं कर सकता। ग्रहणशील वह होता है जो विनम्र होता है। वह विद्या को पकड़ पाता है। यह हीनभावना या लाचारी नहीं है। आज शिक्षा के क्षेत्र में विनय को हीनभावना माना जाता है।

विनय की परिभाषा है–ग्रहणशीलता। यहां कोई अवरोध नहीं, रुकावट नहीं। द्वार सदा खुला रहता है। शिक्षा के साथ यह बात जुड़नी चाहिए। किन्तु यह भी धार्मिक चेतना के बिना नहीं हो सकती। जब आवेगों पर नियंत्रण पाने में कठिनाई होती है तब समग्र जीवन दर्शन की प्राप्ति संभव नहीं होती। जिस दर्शन की प्रणाली में सामाजिक, आर्थिक और नैतिक मूल्य तथा मानसिक और आध्यात्मिक मूल्यों की संभावना का समावेश नहीं होता, वह एकांगी है। उससे बहुत भला नहीं होता। सर्वांगीण दर्शन वह होता है जिसमें विभिन्न स्तरीय मूल्यों का सामंजस्य होता है। यह शिक्षा का सर्वांगीण दर्शन बनता है।

मुनिश्री किशनलालजी को ''शासनश्री'' संबोधन

केलवा 6 सितम्बर। विकास महोत्सव के गौरवपूर्ण प्रसंग पर पूज्य आचार्यश्री महाश्रमणजी द्वारा तेरापंथ धर्मसंघ के चार वरिष्ठ मुनियों मुनिश्री सुमेरमलजी स्वामी 'सुदर्शन', मुनिश्री सुखलालजी स्वामी, मुनिश्री पानमलजी स्वामी एवं मुनिश्री किशनलालजी स्वामी की सेवाओं का अंकन करते हुए उन्हें ''शासनश्री'' के संबोधन से संबोधित किया।

पूज्यप्रवर ने मुनिश्री के संदर्भ में फरमाते हुए कहा कि –''मुनिश्री किशनलालजी स्वामी 75वें वर्ष में चल रहे हैं। चार आश्रम में संन्यास आश्रम की ओर आ गए। वैसे संन्यासी तो हैं ही। मैंने देखा वर्षों से ये जीवन विज्ञान का काम कर रहे हैं। इसके लिये स्वतः कार्य करते हैं। काम को खोजते हैं, चिन्तन करते हैं। इनसे कितने ही साधकों को ध्यान आदि का प्रयोग सीखने का अवसर मिला होगा। शासन के प्रति अच्छी भावना रखने वाले हैं। अनेक विशेषताओं को देखते हुए मैं आपको ''शासनश्री'' के रूप में स्वीकार करता हूँ।''(विज्ञप्ति से साभार)

केन्द्रीय जीवन विज्ञान अकादमी, जैन विश्व भारती, लाडनूँ एवं देशभर में कार्यरत जीवन विज्ञान अकादमियों, कार्यकर्ताओं एवं प्रशिक्षक आदि समस्त जीवन विज्ञान परिवार की ओर से इस शुभ संबोधन प्राप्ति के अवसर पर सादर अभिवादन एवं बधाई। जीवन विज्ञान परिवार पर आचार्यप्रवर के साथ आपका वरद हस्त सदैव बना रहे।

निज पर शासन, फिर अनुशासन – आचार्य तुलसी

जाणुन्दा में जीवन विज्ञान

जाणुन्दा 28 अगस्त। पूज्य आचार्यश्री महाश्रमणजी के आध्यात्मिक सान्निध्य, प्रेक्षा प्राध्यापक मुनिश्री किशनलालजी के निर्देशन तथा जीवन विज्ञान अकादमी जैन विश्व भारती लाडनूं के तत्वावधान में सिरेमल देवराज नाहर, चेरिटेबल ट्रस्ट के सौजन्य से सेठ सिरेमल देवराज नाहर आदर्श राज. मा. विद्यालय, जाणुन्दा में एक दिवसिय जीवन विज्ञान शिक्षक प्रशिक्षण कार्यशाला का आयोजन किया गया। कार्यशाला के उद्घाटन समारोह को संबोधित करते हुए मुख्य अतिथि जिला प्रमुख खुशवीर सिंह 'जोजावर' ने कहा कि आचार्यश्री महाश्रमणजी से प्राप्त निर्देश से हमने इस कार्यक्रम का आयोजन करवाया। बच्चे की प्रथम गुरु माँ एवं द्वितीय गुरु शिक्षक है। उन्होंने कहा कि भारतीय परम्परा में गुरु–शिष्य सम्बन्धों ने हमें सांस्कृतिक विरासत दी है। हम देश में अच्छे नागरिक निर्माण करने के लिए जीवन विज्ञान को अपनाएं। अध्यक्षता जिला शिक्षा अधिकारी श्रीमती नूतन बाला कपिला की। उन्होंने कहा कि जीवन विज्ञान व्यवहारिक (Practical) ज्ञान है जिसे अभ्यास करके प्राप्त किया जा सकता है। यह एक साधना है। शिक्षाविद् श्री पन्नेसिंहजी रा.मा.वि. धनला ने भी अपने विचार व्यक्त किये। जीवन विज्ञान अकादमी लाडनूं के संयुक्त निदेशक ओमप्रकाश सारस्वत ने अतिथियों का स्वागत करते हुए जीवन विज्ञान पर प्रकाश डाला।

जीवन विज्ञान प्रभारी प्रेक्षा प्राध्यापक मुनिश्री किशनलालजी के संदेश का वाचन करते हुए प्रशिक्षक गिरिजाशंकर दुबे ने जीवन विज्ञान की उपयोगिता पर प्रकाश डाला। प्रशिक्षक महेन्द्र कुमावत ने पॉवर प्वाइंट के माध्यम से जीवन विज्ञान का परिचय प्रस्तुत करते हुए प्रार्थना सभा में जीवन विज्ञान के प्रयोग करवाये।

जाणुदा पचांयत के संरपच श्री कालूलाल ने ग्राम के विद्यालयों में सुन्दर आयोजन के लिए सभी का आभार प्रकट करते हुए भविष्य में भी ऐसे आयोजन करने का निवेदन किया। कार्यक्रम संचालन प्रधानाचार्य श्री भँवर सिंह ने किया। बालिकाओं ने स्वागत गीत प्रस्तुत किया।

जीवन विज्ञान एक साधना : आचार्यश्री महाश्रमण
जीवन विज्ञान शिक्षक प्रशिक्षण शिविर सम्पन्न

केलवा 17 सितम्बर। आचार्यश्री महाश्रमणजी के पावन सान्निध्य एवं प्रेक्षा प्राध्यापक मुनिश्री किशनलालजी के सान्निध्य में दिनांक 13 से 17 सितम्बर, 2011 तक जीवन विज्ञान शिक्षक शिविर का आयोजन आचार्य महाश्रमण चातुर्मास व्यवस्था समिति के सहयोग से जीवन विज्ञान अकादमी, जैन विश्व भारती, लाडनूँ द्वारा किया गया। शिविर में लगभग 70 प्रशिक्षणार्थियों ने भाग लेकर जीवन विज्ञान की सैद्धान्तिक एवं प्रायोगिक जानकारी प्राप्त की।

उद्घाटन सत्र में शिविरार्थियों को संबोधित करते हुए आचार्यश्री ने कहा कि जीवन विज्ञान साधना का पर्याय है। यह एक ऐसा विषय है जिसमें स्वयं को पूरी तरह से तैयार करें और बाद में इसका.. **क्रमश...2**

मानसिक स्वास्थ्य : मुनि किशनलाल

मन इन्द्रिय नहीं है फिर भी सभी इन्द्रियों के रस का आस्वाद लेता रहता है, इसलिये मन को इन्द्रियों का राजा कहा जाता है। **त्रैकालिक संज्ञानं मनः** मन अतीत, वर्तमान और भविष्य तीनों कालों का संज्ञान करता है, इसलिये मन का ज्ञान अतीन्द्रिय ज्ञान कहलाता है। वह इन्द्रियों के माध्यम से अनुभव करता है किन्तु बिना इन्द्रियों के भी वह मनन, कल्पना और अतीत का चिन्तन भी कर सकता है। शरीर की बीमारी का पता जल्द ही लग जाता है किन्तु मन के अस्वास्थ्य का पता इतना सहज और शीघ्र नहीं लग पाता।

'मन' की सरल परिभाषा देते हुए मनीषियों ने बताया **मननात् मनः** जिससे मनन करते हैं वह मन है। मन के अस्वास्थ्य का लक्षण है – उदासी, काम में मन नहीं लगना, असंतुलित विचार आना, विचारों की अनर्गल श्रंखला का क्रम बना रहना। मन को जब समझने की कोशिश करते हैं, चेतना विचारों पर केन्द्रित होती है तब लगता है विचार मन है। इतने में कोई भाव की तरंग उभरती है, प्रियता–अप्रियता का भाव प्रगट होता है तब लगता है भाव मन है। इतने में अतीत की स्मृतियां प्रगट होती है, तब लगता है, अतीत ही मन है। फिर मन तीव्रता से गतिशील होकर तीनों को एक साथ देखता है। चेतना साक्षी भाव में आ जाती है, तब लगता है न विचार है, न कल्पना है और न अतीत दर्शन। केवल ज्ञान है। मन की धारणा ही विभाग कर रही है। प्रियता–अप्रियता भी हमारी धारणा है। कोई भी वस्तु अच्छी–बुरी, प्रिय और अप्रिय नहीं होती है। हमें पसंद है तो अच्छी और पसंद नहीं है तो बुरी। यह मन की धारणाओं का खेल है।

मन सुबह से सांयकाल तक राग–द्वेष में उलझा रहता है। मनोनुकूल परिस्थिति तो खुश, मन के प्रतिकूल तो नाराज परन्तु भगवान महावीर की साधना पद्धति ''प्रेक्षा'' से तीसरी दृष्टि **सम्यक् दर्शन** को जागृत किया जा सकता है। जो है उसको उसी रूप में देखना, अपनी ओर से कोई प्रियता–अप्रियता का कोई लेबल नहीं लगाना। ऐसा यदि पांच से दस मिनट तक होता है तो समझना चाहिए व्यक्ति का मन स्वस्थ है, तटस्थ भाव आता ही नहीं तब समझना चाहिए मनोरोग है।

मन इतना ज्यादा चंचल है कि एक मिनट तो दूर पांच सैकिण्ड भी किसी एक विषय पर केन्द्रित नहीं रह पाता है। मन की स्वस्थता एवं एकाग्रता के लिये पहले पांच मिनट सुखासन में सीधे बैठें एवं आते–जाते हुए श्वास को देखें। यह श्वास प्रेक्षा है। केवल पांच मिनट की स्थिरता से सफलता का द्वार उद्घाटित होने लगता है। आधा घंटा तक यदि जागरूकता पूर्वक यह प्रयोग हो जाये तो समझें आप स्वस्थ हैं। सोचने के तरीके को बदलें। सकारात्मक सोचें। मन ही मन **स्वस्थोऽहम्** ''मैं स्वस्थ हूँ'' मंत्र का उच्चारण करें। एक सप्ताह बाद ही अनुभव करेंगे कि आपका तन और मन स्वस्थ हो गया है।

पूर्वजन्म अनुभूति शिविर सम्पन्न

केलवा 25 सितम्बर। आचार्यश्री महाश्रमणजी के पावन सान्निध्य एवं प्रेक्षा प्राध्यापक मुनिश्री किशनलालजी के निर्देशन में पांच दिवसीय पूर्वजन्म अनुभूति शिविर दिनांक 21 से 25 सितम्बर, 2011 तक तेरापंथ भवन, केलवा में आयोजित हुआ। इस शिविर में देश के विभिन्न प्रान्तों से कुल 17 साधकों ने भाग लेकर आध्यात्मिक लाभ प्राप्त किया। शिविर में मुनिश्री किशनलालजी द्वारा पूर्वजन्म अनुभूति के विशिष्ट प्रयोग करवाये गये। मुनिश्री हिमांशुकुमारजी एवं मुनिश्री नीरजकुमारजी द्वारा भी साधना हेतु कायोत्सर्ग एवं अनुप्रेक्षाओं के प्रयोग करवाये गये। जीवन विज्ञान प्रशिक्षक महेन्द्र कुमावत एवं गिरिजाशंकर दुबे द्वारा शिविरार्थियों को आसन–प्राणायाम के प्रयोगों के अभ्यास के साथ–साथ आवास एवं भोजन व्यवस्था में सराहनीय सहयोग प्राप्त हुआ। सभी शिविरार्थियों ने आध्यात्मिक लाभ प्राप्त कर प्रसन्नता व्यक्त की।

अम्बापुर एवं पोर ग्राम के विद्यालयों में जी.वि.कार्यशाला

कोबा 21 सितम्बर। प्रेक्षाध्यान ऐकेडमी की ओर से प्रेक्षाध्यान जीवन विज्ञान एवं योग का प्रशिक्षण अम्बापुर एवं पोर ग्राम की प्राथमिक शालाओं में दिया गया। इस अवसर पर विद्यार्थियों को महाप्राण ध्वनि, समपादासन, ताड़ासन, कोणासन एवं पादहस्तासन तथा कायोत्सर्ग, दीर्घश्वास का प्रशिक्षण दिया गया। प्रशिक्षक शंभुदयाल टाक ने बच्चों की बताया कि महाप्राण ध्वनि से उच्चारण में शुद्धता आती है, आवाज मधुर बनती है तथा ज्ञान तन्तु सक्रिय होने से स्मरण शक्ति का विकास होता है। आसनों के द्वारा एकाग्रता का विकास होता है। अस्थितंत्र एवं पेशितन्त्र मजबूत होता है। कमरदर्द, हाथों का दर्द, कब्ज की शिकायत भी दूर होती है। आसनों के द्वारा अन्तःस्रावी ग्रंथियों के स्राव भी व्यवस्थित होते हैं। जिसकी वजह से अनेक बीमारियों से मुक्ति मिलती है। बालक जैसा सोचता हे वैसा ही बनता है। अतः बालकों के हमेशा अच्छी सोच रहे। कार्यक्रम के अंत में सभी बच्चों को नशा न करने का संकल्प करवाया गया। इस अवसर पर अम्बापुर ग्राम शाला की प्राचार्या श्रीमती सोमनाबेन पटेल ने प्रेक्षा विश्व भारती का आभार व्यक्त किया। प्रेक्षा ध्यान ऐकेडमी के अध्यक्ष बाबुलाल सेखानी ने विद्यालय परिवार को धन्यवाद दिया।

क्रमश...2

प्रयोग कर विद्यार्थियों को ज्ञान से अवगत कराएं। उन्होंने कहा कि जीवन विज्ञान का शिक्षक स्वयं ज्ञान से परिपूर्ण होगा तभी वह बेहतर ज्ञान विद्यार्थियों को दे पायेगा। शिक्षक की पहली प्राथमिकता देश के भविष्य निर्माण में अपनी सहभागिता का निर्वाह करना है।

मंत्री मुनिश्री सुमेरमलजी स्वामी ने कहा कि आज व्यक्ति को स्वयं पर अनुशासनात्मक नियंत्रण रखने की आवश्यकता है। उन्होंने कहा कि साधक आत्म–चेतना के लिये जीवन में संयम रखे। प्रेक्षा प्राध्यापक मुनिश्री किशनलालजी ने शिविरार्थियों को संबोधित करते हुए कहा कि सर्वांगीण विकास के लिये जीवन विज्ञान की आवश्यकता है। इससे स्वस्थ, शान्त और आनन्दपूर्ण जीवन की भूमिका का निर्वाह होता है। व्यक्ति स्वस्थ रहना चाहता है, लेकिन प्रयोग नहीं करना चाहता। शान्त रहने की भावना आती है पर उसका अभ्यास करने से दूर भागता है। जीवन विज्ञान से जीवन को संतुष्ट बनाने के लिये भौतिक सुविधाओं के साथ अध्यात्म का विकास भी आवश्यक है। इसके माध्यम से जैविक संतुलन, आस्था का जागरण और वृत्तियों का परिष्कार संभव हो सकता है। जि.शि.अ. डॉ. राकेश तैलंग ने भी अपने विचार रखे।

शिविर आयोजन में राष्ट्रीय अणुव्रत शिक्षक संसद का सहयोग अविस्मरणीय है। शिविर प्रशिक्षण कार्य में मुनिश्री किशनलालजी, मुनिश्री हिमांशुजी, मुनिश्री नीरजकुमारजी, श्री बजरंग जैन, हनुमान मल शर्मा, महेन्द्र कुमावत एवं गिरिजाशंकर दुबे का सहयोग प्राप्त हुआ। व्यवस्थाओं में आचार्यमहाश्रमण चातुर्मास व्यवस्था समिति का सहयोग रहा। प्रशिक्षण पश्चात लिखित एवं मौखिक परीक्षा पश्चात सभी प्रशिक्षणार्थियों को प्रमाण–पत्र भी वितरित किये गये।

पाठकों से विनम्र अनुरोध – समस्त सुधी पाठकों एवं संस्थाओं से विनम्र अनुरोध है कि वे अपने मूल्यवान सुझाव समय–समय पर हमें भेजकर लाभान्वित करें एवं अपने क्षेत्रों में आयोजित जीवन विज्ञान शिविरों एवं गतिविधियों की समुचित रिपोर्ट और फोटो जीवन विज्ञान : ई–न्यूजलेटर के आगामी अंकों में प्रकाशनार्थ भेजें। संपादक।