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

Jeevan Vigyan (Science of Living)
e-Newsletter

Volume : 2; Number : 07
Editor
Hanuman Mal Sharma

जीवन विज्ञान : स्वस्थ समाज संरचना का संकल्प

स्वच्छ समाज की परिकल्पना के लिए अणुव्रत आन्दोलन ने जो प्रारूप प्रदान किया है, वह जीवन विज्ञान के संदर्भ में एक विनम्र प्रयत्न है, नया दृष्टिकोण है। जिन लोगों ने केवल समाज व्यवस्था को बदलने का प्रयत्न किया, जिनमें रूस और चीन प्रमुख हैं, उनका अनुभव है कि व्यवस्था के बदल जाने पर भी आदमी नहीं बदलता। वहां समाज व्यवस्था बदली पर आदमी का हृदय नहीं बदला, इसलिये वहां अनेक प्रकार के आर्थिक घोटाले होते हैं, जघन्य अपराध होते हैं। तब तक हृदय नहीं बदलता, जब तक संवेग–परिष्कार की भावना नहीं उमड़ती। संवेग परिष्कार के बिना बुराइयों से नहीं बचा जा सकता।

दो पक्ष हैं – बौद्धिक विकास और संवेग नियंत्रण। बौद्धिक विकास तो अपनी चरम सीमा पर पहुंचने को तैयार हैं, किन्तु संवेग– नियंत्रण अपनी बाल्यवस्था में ही है। आज के विश्वविद्यालय में विद्या की जो शाखाएं हैं वे अनगिन हैं किन्तु संवेग–नियंत्रण की विद्या को भगवान भरोसे छोड़ दिया गया है। यदि हम प्रतिशत में बांटें तो पचास प्रतिशत मूल्य है बौद्धिक विकास का और पचास प्रतिशत मूल्य है संगग–नियंत्रण का। बौद्धिक विकास ने अपना पूरा मूल्य पा लिया है। यदि भावनात्मक विकास सध जाता है तो अच्छे समाज के निर्माण में समय नहीं लगता। जीवन विज्ञान पद्धति की शिक्षा के द्वारा जिस समाज का निर्माण होगा, उसमें न उत्पीड़न होगा, न जातिवाद की क्रूरता होगी, न छुआछूत होगा और न शोषण की समस्याएं होंगी।

जीवन विज्ञान संस्कार निर्माण प्रतियोगिता–2011 को मिला व्यापक समर्थन, पुरस्कारों की संख्या बढ़ाई

''आचार्य महाश्रमण अमृत महोत्सव'' के उपलक्ष्य में जीवन विज्ञान अकादमी, जै.वि.भा., लाडनूँ द्वारा आयोजित ''जीवन विज्ञान संस्कार निर्माण प्रतियोगिता–2011'' को समाज एवं संस्थाओं का व्यापक समर्थन प्राप्त हो रहा है। 13 मई, 2011 को राजसमन्द में पूज्यप्रवर के सान्निध्य में आयोजित लोकर्पण समारोह के पश्चात देशभर में दूरभाष एवं इंटरनेट के माध्यम से किये गये सम्पर्क से प्रतियोगिता प्रश्नोत्तरी एवं आधार साहित्य – 'आओ हम जीना सीखें', 'आचार्य महाश्रमण जीवन परिचय' एवं 'जीवन विज्ञान एक परिचय' के लगभग 4300 सेट देश के विभिन्न प्रान्तों में प्रेषित किये जा चुके हैं।

ध्यातव्य है कि **माणकराज शान्ताबाई सिंघवी चेरीटेबल ट्रस्ट, वंदवासी** द्वारा प्रायोजित इस प्रतियोगिता हेतु निर्धारित क्रमशः प्रथम, द्वितीय एवं तृतीय तथा प्रोत्साहन पुरस्कार 5000/–, 4000/–, 3000/– एवं 1000/– के सात पुरस्कार प्रतीक चिन्ह एवं प्रमाण–पत्र के अतिरिक्त **आचार्य महाश्रमण अमृत महोत्सव समिति** की ओर से वरीयता से प्रथम 100 स्थान प्राप्त करने वाले प्रत्येक प्रतिभागी को 500–500 रुपये के पुरस्कार प्रदान करने की घोषणा की गई है। प्रतियोगिता प्रश्नोत्तरी हल करके जीवन विज्ञान अकादमी, लाडनूँ के प्रेषित करने की **अन्तिम तिथि 30 सितम्बर, 2011** है। सम्पर्क करें – 01581 – 222974, 200170, 09950039313।
e-mail : jeevanvigyanacademy@gmail.com.

आगामी शिविर सूचना
केलवा चातुर्मास में जीवन विज्ञान के विविध कार्यक्रम

केलवा चातुर्मास अवधि में **युवामनीषी श्रद्धेय आचार्यश्री महाश्रमणजी के पावन सान्निध्य** एवं **प्रेक्षा प्राध्यापक मुनिश्री किशनलालजी के निर्देशन में** निम्नांकित कार्यक्रमों का आयोजन हो रहा है –

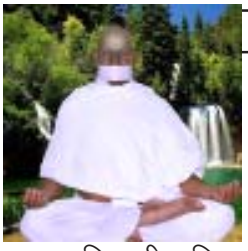
1. जीवन विज्ञान अकादमी प्रशिक्षक–कार्यकर्ता सम्मेलन एवं व्यक्तित्व विकास कार्यशाला, दिनांक 16–17 अगस्त, 2011 (कृपया जीवन विज्ञान विकास हेतु आपके प्रयासों की संक्षिप्त रिपोर्ट साथ लावें)
2. तेरापंथ धर्मसंघ अथवा अणुव्रती बंधुओं द्वारा संचालित विद्यालयों के संचालकों/प्रधानाचार्यों का सम्मेलन, 18 अगस्त, 2011 (कृपया संभागी प्रतिभागी अपने विद्यालयों में संचालित जीवन विज्ञान संबंधी गतिविधियों की प्रगति रिपोर्ट साथ लावें।)
3. जीवन विज्ञान शिक्षक शिविर, 13 से 17 सितम्बर, 2011 (प्रवेश अर्हता 10+2 कक्षा उत्तीर्ण)
4. पूर्वजन्म अनुभूति शिविर दिनांक 21 से 25 सितम्बर, 2011 (केवल पुरुष संभागी, 25 स्थान, पहले आओ पहले पाओ के आधार पर)
5. जीवन विज्ञान विद्यार्थी शिविर, 17 से 22 अक्टूबर, 2011
6. जीवन विज्ञान दिवस समारोह, (महाप्रज्ञ अलंकरण के उपलक्ष्य में सम्पूर्ण देशभर में, प्रभातफेरी, जीवन विज्ञान रैली, भाषण एवं लेख प्रतियोगिता आदि के माध्यम से दिनांक 8 नवम्बर, 2011 को मनाया जायेगा। आप भी अपने क्षेत्र में इसका आयोजन करें। अधिक जानकारी हेतु जीवन विज्ञान अकादमी, लाडनूँ से सम्पर्क करें।)

समस्त तेरापंथी सभा, तेरापंथ युवक परिषद, तेरापंथ महिला मण्डल तथा समाज के सभी गणमान्य महानुभावों से निवेदन है कि उपरोक्त कार्यक्रमों में आप अपने क्षेत्र से अधिक से अधिक रूचिशील महानुभावों को भेज कर धर्मसंघ की प्रभावना के साथ–साथ जीवन विज्ञान के ध्येय **स्वस्थ समाज की संरचना** की दिशा में अपना योगदान दें। आप स्वयं भी सपरिवार इन कार्यक्रमों में सादर आमंत्रित हैं। कार्यक्रमों की विशेष जानकारी एवं अग्रिम पंजीयन हेतु जीवन विज्ञान अकादमी, लाडनूँ 01581–22294, 200170 अथवा श्री गिरिजाशंकर दुबे, मो.नं. 9950039313 पर सम्पर्क करें।

जीवन विज्ञान संस्कार निर्माण यात्रा

युवामनिषी आचार्यश्री महाश्रमणजी के केलवा चातुर्मास के अवसर पर प्रेक्षा प्राध्यापक मुनिश्री किशनलालजी के निर्देशन में जीवन विज्ञान अकादमी के संयुक्त निदेशक ओमप्रकाश सारस्वत एवं प्रशिक्षक गिरिजा शंकर दुबे ने मेवाड़ अंचल में ''जीवन विज्ञान संस्कार निर्माण यात्रा'' एवं सम्पर्क अभियान जुलाई माह के अन्तिम सप्ताह से प्रारम्भ की गई है। इस यात्रा का उद्देश्य मेवाड़ के विद्यालयों में जीवन विज्ञान के प्रति रूचि एवं जागरूकता पैदा करना तथा ''आचार्य महाश्रमण अमृत महोत्सव'' के उपलक्ष्य में आयोजित ''जीवन विज्ञान संस्कार निर्माण प्रतियोगिता–2011'' की जानकारी देना है। इस सम्पर्क अभियान में अब तक निम्नलिखित विद्यालयों से सम्पर्क किया किया है –

आमेट –तुलसी अणुव्रत हा.सै. स्कूल, विद्या निकेतन मा. विद्यालय, सुनील बाल निकेतन मा. विद्यालय, ज्ञानेश्वर मा, विद्यालय, वीर फत्ता मा. विद्यालय; **कांकरोली –**गांधी सेवा सदन मा. विद्यालय, **क्रमश 2**



कैसे सोचें?

विधायक भाव से जीवन स्वस्थ बनता है। निषेधात्मक भाव से व्यक्ति की शक्ति का ह्रास होता है। सकारात्मक सोच स्वास्थ्य के लिए संजीवनी है। अच्छा सोच अच्छे विचारों का जनक है। विचार भाषा में उतरते हैं। भाषा चरित्र की भूमिका का बनाता है। चरित्र से व्यक्ति की पहचान होती है कि वह श्रेष्ठ है। कैसे सोचें? प्रश्न बड़ा जटिल है। अनेक व्यक्ति सोचते नहीं अपितु उनके मस्तिष्क में विचारों की श्रृंखला चलती रहती है, जिनमें अधिकतर विचार निषेधात्मक ही होते हैं। विचारों की श्रृंखला को तोड़ना बहुत कठिन है क्योंकि सोचना चेतना का गुण है। जब चेतना मन के साथ संयुक्त होती है तो मन सोचने, कल्पना करने लगता है। प्रतिक्षण विचार और कल्पना करना मन का स्वभाव है। उसे रोकना कठिन है किन्तु असम्भव नहीं; उसे रोकने अथवा रूपान्तरित करने हेतु निम्नलिखित प्रयोग करें –

- ■प्रातःकाल से उठते ही प्रकृति, वातावरण के प्रति मंगलभावना करें। बड़ों के प्रति कृतज्ञता और छोटों के प्रति वात्सल्य भाव रखें। इससे सहज ही दृष्टि गुणात्मक और सोच सकारात्मक होने लगता है।
- ■सद्विचारों पर बार–बार अनुचिन्तन से मन एकाग्र हो सकता है अमन भी हो सकता है।
- ■अभिरूचि के विषयों पर एकाग्र होकर चिन्तन, मनन करें।
- ■**अनिमेष प्रेक्षा का प्रयोग** – एकाग्रता के लिए एक फुट चौड़ा और एक फुट लंबा चौकोर कागज लें; उसके बीच में एक छोटा सा बिन्दु काली स्याही से बनाकर किसी गत्ते अथवा दिवाल पर चिपका दें। कागज स्थिर रहना चाहिए।
- □उसके सामने एक फुट की दूरी पर अपना आसन स्थिर करें।
- □सुखासन में मेरूदण्ड को सीधा रखकर बिन्दु पर अपनी दृष्टि केन्द्रित करें। इसे त्राटक भी कहते हैं। जीवन विज्ञान में इसे अनिमेष प्रेक्षा कहते हैं।
- □आंखों से पानी आए तो आने दें केवल देखते जायें। वह काला बिन्दु चमकता हुआ प्रकाशमय दिखाई देगा। पहले 5 सैकण्ड से प्रारम्भ करें। फिर धीरे–धीरे 15 सैकण्ड, 30 सैकण्ड विद्यार्थियों के लिए बड़ों के लिए 60 सैकण्ड दो मिनट तीन मिनट क्रमशः बढ़ाकर अभ्यास को दो सप्ताह करें।

इससे एकाग्रता का विकास होता है। अर्ध जागृत मन की शक्ति विकसित होती है। चंचलता कम होती है। सोचने की क्षमता बढती है, चिन्तन अधिक होता है अमन की यात्रा के लिए आखों को दर्शन केन्द्र दोनों भृकुटियों के मध्य केन्द्रित करें। एकाग्रता आते ही मन अमन बन जाता है। पहले 3 सैकण्ड फिर पांच सैकण्ड तक अभ्यास करें।

क्रमश ....2 निरंजननाथ सी.सै.स्कूल, संगीता सी.सै. स्कूल; **केलवा** –रा.उ.मा.विद्यालय, रा.प्रा.विद्यालय, राधिका बालिका विद्या संस्थान, आदर्श स्वस्तिक बालनिकेतन मा.वि., पुरोहित विद्या मंदिर संस्थान उ. प्रा.वि., संगीता सै.स्कूल, नवदीप विद्या मंदिर; **दिवेर** –रा.मा.वि., रा.मा. बालिका विद्यालय, **चारभुजा** –आचार्य महाप्रज्ञ पब्लिक स्कूल, आदर्श बाल निकेतन विद्या मंदिर; **टॉडगढ़** –भगवान महावीर बाल मंदिर उ. प्रा.विद्यालय; **लावा–सरदारगढ़** –श्री विद्या निकेतन उ.प्रा.विद्यालय, तुलसी विद्यापीठ, सर्वोदय शिशु निकेतन।

उक्त विद्यालयों में सम्पर्क करने पर ज्ञात हुआ कि इनमें से बहुत से विद्यालयों में जीवन विज्ञान संबंधी गतिविधियों का आंशिक संचालन किया जा रहा है तथा लगभग सभी ने इन गतिविधियों के संचालन हेतु अपने शिक्षकों को प्रशिक्षण दिलवाने का आग्रह किया है। 18 अगस्त को होने वाले शिक्षक/संचालक सम्मेलन में भाग लेने हेतु भी इनमें रूचि है।

प्रेक्षा विश्व भारती, कोबा द्वारा जीवन विज्ञान प्रचार

प्रेक्षा विश्व भारती (कोबा) स्थित प्रेक्षाध्यान अकादमी द्वारा गत जुलाई माह में गांधीनगर, अहमदाबाद व आस–पास के क्षेत्रों में बी.के. इंस्टीट्युट ऑफ फार्मेसी, बी.बी.ए. कॉलेज, एम.बी.ए. कॉलेज, जे.बी. प्राथमिक शाला, भोलाभाई अकादमी, संजय गांधी विद्यालय, स्वस्तिक अकादमी, आरती विद्यालय, महाप्रज्ञ विद्या निकेतन में जाकर प्रेक्षाध्यान एवं जीवन विज्ञान के प्रायोगिक प्रशिक्षण ऐकेडमी के प्रशिक्षक शंभुदयाल टाक ने दिया, जिसमें 5036 विद्यार्थी लाभान्वित हुए।

इसके अलावा प्रेक्षा विश्व भारती परिसर में दो कार्यशालाओं का भी आयोजन किया गया जिसमें विद्यालय के शिक्षक आदि 25 प्रबुद्धजनों ने लाभ लिया। अकादमी के अध्यक्ष बाबुलाल सेखानी ने बताया कि प्रेक्षाध्यान के द्वारा व्यक्ति हर परिस्थिति में सम रहना सीख सकता है, इसलिए यह ध्यान पद्धति सभी के लिए उपयोगी है, जन–जन में इसका प्रचार–प्रसार करने का कार्य अकादमी कर रही है। उन्होंने हर रविवार को प्रेक्षा विश्व भारती परिसर में तीन घंटे चलने वाली कार्यशाला में लाभ लेने का आग्रह किया। अकादमी के मंत्री पुखराज मदानी, सहमंत्री अरविन्द दुगड़, कोषाध्यक्ष नानालाल कोठारी, जयचन्दलाल संचेती ने अपना श्रम नियोजित किया।

निज पर शासन, फिर अनुशासन – आचार्य तुलसी

जीवन विज्ञान प्रशिक्षक–कार्यकर्ता सम्मेलन 16–17 अगस्त को

परमश्रद्धेय आचार्य महाश्रमणजी के पावन सान्निध्य एवं जीवन विज्ञान प्रभारी, प्रेक्षा प्राध्यापक मुनिश्री किशनलालजी के निर्देशन में दिनांक 16–17 अगस्त, 2011 को केलवा, जिला–राजसमन्द (राजस्थान) में **"दो दिवसीय जीवन विज्ञान प्रशिक्षक–कार्यकर्ता सम्मेलन"** एवं **"जीवन विज्ञान व्यक्तित्व विकास कार्यशाला"** का आयोजन जीवन विज्ञान अकादमी, जैन विश्व भारती द्वारा किया जा रहा है। इस कार्यशाला में **"जीवन विज्ञान व्यक्तित्व विकास कार्यशालाओं में प्रशिक्षण कैसे दें?"** इस विषय पर पॉवर प्वाइंट के माध्यम से प्रशिक्षण भी दिया जायेगा। इसी प्रकार दिनांक 18 अगस्त को तेरापंथी व्यक्ति, समाज एवं अणुव्रत समितियों आदि द्वारा प्रत्यक्ष अथवा अप्रत्यक्ष रूप से संचालित विद्यालयों के **प्रधानाचार्यों एवं संचालकों का एक सम्मेलन** भी आयोजित है। सम्मेलन में भाग लेने हेतु इच्छुक महानुभाव जीवन विज्ञान अकादमी के निम्नांकित दूरभाष नम्बरों पर सम्पर्क कर सकते हैं – 01581 – 222974, 200170 मो.नं. 09950039313।