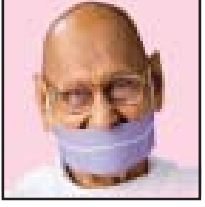


नैतिकता का अवतरण



आज का विद्यार्थी केवल पढ़ता है। वह मनन नहीं करता। उसके पास मनन करने के लिये समय ही नहीं है। मनन के बिना आचरण की बात प्राप्त नहीं होती। पढ़ना, मनन करना, आचरण करना— ये तीनों अभ्यासात्मक है। इनकी समन्विति से ही धर्म या नैतिकता जीवन में अभिव्यक्ति पाती है।

जीवन विज्ञान की प्रणाली में जो ध्यान के आन्तरिक प्रयोग कराए जाते हैं, वे आदेश से होने वाले प्रयोग नहीं हैं। प्रारम्भ में आदेश का पालन करना होता है, फिर वह प्रयोग अपना हो जाता है, आत्मिक हो जाता है। तब आदेश गौण और अन्तर का प्रभाव मुख्य हो जाता है। जब तक कोई भी पद्धति आत्मिक नहीं बन जाती, तब तक आदमी उसको करता तो है पर उसमें रस नहीं आता, उससे तादात्म्य स्थापित नहीं होता। तादात्म्य स्थापित हुए बिना घटना घटित नहीं होती।

ध्यान से व्यक्ति बदलता है। उसमें नैतिकता के प्रति आस्था का जागरण होता है और तब वह अनैतिकता की परिस्थिति उपस्थित होने पर भी अनैतिक आचरण नहीं करता।

प्रारम्भ से ही यदि विद्यार्थी को नैतिक घटनाओं के संदर्भ में शिक्षा दी जाए तो नैतिकता के संस्कार उसमें प्रतिष्ठापित हो सकते हैं। फिर वह जीवन के किसी क्षेत्र में अनैतिक नहीं बनता।— **आचार्य महाप्रज्ञ।**

पूर्वजन्म अनुभूति प्रेक्षाध्यान शिविर सम्पन्न

नई दिल्ली 14 सितम्बर। परम पूज्य आचार्यश्री महाश्रमणजी के पावन सान्निध्य, प्रेक्षा प्राध्यापक मुनिश्री किशनलालजी के निर्देशन एवं प्रेक्षा फाउण्डेशन एवं आचार्यश्री महाश्रमण चातुर्मास प्रवास व्यवस्था समिति, दिल्ली के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित पूर्वजन्म अनुभूति प्रेक्षाध्यान शिविर का समापन वर्धमान समवसरण में मंत्री मुनि मुनिश्री सुमेरमलजी 'लाडनूँ' के सान्निध्य में सम्पन्न हुआ।

समापन समारोह का शुभारम्भ मुनिश्री नीरजकुमारजी द्वारा प्रस्तुत मंगलाचरण से हुआ। इस अवसर पर संभागी शिविरार्थियों ने अपने-अपने अनुभव सुनाए — विशाखापट्टनम के बजरंग लाल **क्रमशः पृ.2पै.2.**



समता रखो : सुखी बनो

सुख और दुःख को समान कर लेना बड़ी महत्त्वपूर्ण और कठिन बात है। आदमी के मन में सुखाकांक्षा होती है। वह दुःख से दूर भागना चाहता है। ऐसी स्थिति में सुख और दुःख को समान मानने की बात बड़ी ऊंची बात है। यह एक शाश्वत सत्य है कि आदमी दुःख से डरता है, दूर भागता है। जब दुःख या कठिनाई आती है तो आदमी कितना कष्टापतित बन जाता है। दुःख से आदमी डरे नहीं। इसके लिये आवश्यक है कि सुख में ज्यादा खुशी न करे। अगर सुख में ज्यादा खुशी करता है तो कष्ट में दुःख भी होना संभव है। इसलिए दोनों पर ध्यान देना चाहिए कि सुख की स्थिति आ जाए तो खुशी न मनाए, शांत व संतुलित भाव में रहे और कष्ट आ जाए तो उससे डरे नहीं, उसको भी शांत भाव से झेलने का प्रयास करे। इसका एक आलम्बन यह बन सकता है कि मैंने कोई ऐसे काम किए हैं जिनके फल के रूप में मुझे यह कष्ट मिल रहा है। अगर मैंने पाप किए हैं तो अब मुझे कष्टों से डरना नहीं चाहिए, पूरा भुगतान करना चाहिए। अगर मैंने अच्छे कर्म किए हैं तो मुझे सुख भी मिलेगा, यह भी आशा रखना चाहिए। दुःख से डरना नहीं और सुख की स्थिति में फूलना नहीं, इस स्थिति का निर्माण हो जाता है तो समता की मंजिल प्राप्त हो सकती है। गीता में इसी बात को बताया गया है कि भिी लाभ मिल जाए अथवा अलाभ हो जाए, दोनों में समता रखो। — **आचार्य महाश्रमण।**



सुरेन्द्रनगर में जीवन विज्ञान कार्यशालाएं

जीवन विज्ञान अकादमी, मुम्बई के अध्यक्ष प्यारचन्द मेहता के नेतृत्व में अकादमी प्रशिक्षिका भारती आचार्य द्वारा दिनांक 22, 23 एवं 26 अगस्त 2014 को गुजरात के सुरेन्द्रनगर में जीवन विज्ञान प्रशिक्षण कार्यशालाओं का आयोजन हुआ।

22 अगस्त को तिरुपति पटेल विद्यालय में आयोजित प्रशिक्षण में कक्षा 8 एवं 9 के 150 विद्यार्थियों ने भाग लिया। प्रशिक्षण क्रम में प्रार्थना सभा में जीवन विज्ञान के प्रयोगों सहित सम्यक् श्वास प्रक्रिया की जानकारी एवं महत्व पर प्रकाश डाला गया। विद्यालय प्राचार्य श्री कुमार ने आभार व्यक्त कर प्रशिक्षण पुनः आयोजित करने **क्रमशः पृ.2पै.1..**



भगवान महावीर का अमृत वचन है **“मिति मे सक्खुएसु वेंर मज्झ न केणई।”** सब प्राणियों के प्रति मैत्री है, किसी से वैर नहीं है। सब प्राणियों से मैत्री हो जाए किसी से वैर विरोध रहे ही नहीं, तब लड़ाई झगड़े कैसे होंगे? मैत्री का यह सूत्र सभी अपनाए तो दुनिया में सहज शान्ति स्थापित हो जाये। व्यक्ति के मन में जब वैर भाव है ही नहीं, तब कैसे हिंसा और क्लेश होगा?

मैत्री महामंत्र है। व्यक्ति अपनी भूल को सुधार ले तो स्वतः मैत्री भाव प्रगट होने लगता है। मैत्री में बाधक तत्व है—अहंकार। “जो मैंने कह दिया वही ठीक है”, इस अहंकार भावना से संघर्ष पैदा होता है। संघर्ष से हिंसा और वैर बढ़ता है।

भगवान ने कहा सत्य को जानने के अनेक कोण है। एक कोण से सत्य को जाना नहीं जा सकता है। एकान्तवादी दृष्टिकोण सही नहीं हो सकता। फिर उस पर आग्रह करना तो और अधिक गलत हो जाता है। आग्रह और वैर—भाव को दूर करने के लिए मैत्री की अनुप्रेक्षा अद्भूत है।

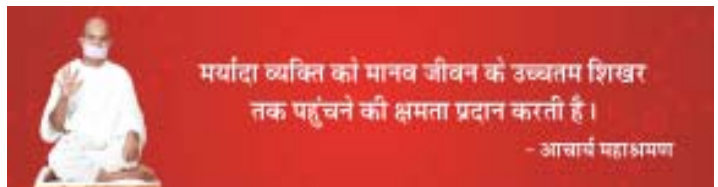
मैत्री की अनुप्रेक्षा

तीन बार महाप्राण ध्वनि कर कायोत्सर्ग करें। शरीर को स्थिर, शिथिल और तनाव मुक्त करें। कल्पना करें — चारों ओर हरियाली ही हरियाली है। हरे रंग के परमाणु हवा में तैर रहे हैं। श्वास के साथ हरे रंग के परमाणु भीतर आ रहे हैं। आनन्द केन्द्र पर हरा रंग चमक रहा है। हरा रंग मैत्री का प्रतीक है। श्वास छोड़ रहे हैं, हरे रंग के, मैत्री के परमाणु चारों ओर फैल रहे हैं। आनन्द केन्द्र से मैत्री के परमाणु चारों ओर फैल रहे हैं।

सब मेरे मित्र है, मैं सबका मित्र हूँ। तीन बार मन ही मन चिन्तन करें फिर बोलकर तीन बार उच्चारण करें। मैत्री, मैत्री, मैत्री। महाप्राण ध्वनि के साथ प्रयोग सम्पन्न करें।

क्रमशः पृ. 1. पै. 2. की मांग की। 23 अगस्त के प्रशिक्षण में अल्ट्राविजन हाईस्कूल की 12वीं विज्ञान वर्ग के 125 विद्यार्थियों ने जीवन विज्ञान के प्रयोग सीखे। इस अवसर प्रशिक्षिका आचार्य ने कहा कि आज के विद्यार्थी को कम्प्यूटर आदि वैज्ञानिक उपकरणों का प्रयोग सिखाने हेतु अभिभावक हजारों रुपये खर्च करते हैं परन्तु उनको जीने का सही ज्ञान सिखाने हेतु समय नहीं है। उन्होंने बताया की वैज्ञानिक मीडिया और मोबाइल युग के कारण हमारे जीवन में तनाव भरता जा रहा है। अंक आधारित परीक्षा व्यवस्था एवं गलाकाट प्रतिस्पर्धा के कारण आज के विद्यार्थी को क्षमता से अधिक कार्य करना पड़ता है। ऐसी विषम परिस्थिति में जीवन विज्ञान के प्रयोगों के माध्यम से उन्हें सच्ची जीवन दिशा प्राप्त हो सकती है।

इसी प्रकार 26 अगस्त के प्रशिक्षण में श्री आर.पी.पी. गर्ल्स हाईस्कूल की 9वीं एवं 11वीं कक्षा की लगभग 700 छात्राओं ने भाग लेकर ‘प्रार्थना सभा में जीवन विज्ञान’ का सैद्धान्तिक एवं प्रायोगिक प्रशिक्षण प्राप्त किया। उपरोक्त प्रशिक्षण कार्यशालाओं के आयोजन तथा संयोजन में प्रोफेसर आश्विनकुमार आणदानी एवं श्रीमती किन्नरी आणदानी का सक्रिय सहयोग प्राप्त हुआ। तीनों विद्यालयों को जीवन विज्ञान साहित्य भी भेंट किया गया।



भीलवाड़ा 23 अगस्त। नागौरी गार्डन स्थित तेरापंथ सभा भवन में विराजित मुनिश्री रविन्द्रकुमारजी के पावन सान्निध्य में जीवन विज्ञान अकादमी संस्था का स्थापना दिवस हर्षोल्लास से मनाया गया। इस अवसर पर उपस्थित श्रावक—श्राविकाओं को संबोधित करते हुए मुनिश्री ने कहा कि शिक्षा का उद्देश्य मात्र डिग्री प्राप्त करने तक ही सीमित नहीं होकर व्यक्तित्व का सर्वांगीण विकास होना चाहिए। शिक्षा से मनुष्य की जीवनशैली और व्यवहार में सकारात्मक परिवर्तन आने चाहिए। उन्होंने कहा कि वर्तमान शिक्षा प्रणाली में मानसिक एवं भावात्मक विकास की ओर पर्याप्त ध्यान नहीं दिया गया है। संस्था के अध्यक्ष मनोहर लाल बापना ने आगन्तुकों का स्वागत किया। मंत्री प्रवीण नैनावटी ने संस्था की गतिविधियों की जानकारी दी।

पृ.1पै.1. जैन ने तपस्या करते हुए साधुओं से विद्यालय में विद्यार्थियों को देखा। भिवानी के शिवरत्न गुप्ता को अनुभव हुआ कि वे महाराष्ट्र की किसी रियासत के राजकुमार एवं राजा हैं। इन्हें लेश्याध्यान में अपूर्व आनन्द की अनुभूति हुई। सूरत के पारस सुराणा को प्रयोगों के दौरान ऊर्जा के तीव्र झटकों की अनुभूति हुई। उन्होंने स्वयं को मां की गोद में तेज बुखार से मरते हुए देखा तथा कई बार तीन जैन साधुओं के दर्शन भी हुए। इसी प्रकार लंदन से आए हुए मिलन सेठ ने स्वयं को गुजरात के जंगल के राजा एवं दीवान के रूप में देखा, जिसकी पत्नी का नाम सुशीला था और पांच पुत्रियां भी थीं।

इस अवसर पर अपना आशीर्वाद प्रदान करते हुए मंत्री मुनि ने फरमाया कि आचार्य तुलसी की प्रेरणा से आचार्य महाप्रज्ञ द्वारा आविष्कृत प्रेक्षाध्यान साधना का सरल एवं अनूठा आयाम है। उन्होंने शिविरार्थियों को प्रेरणा देते हुए कहा कि इसे केवल वाणी का विषय नहीं बनाएं अपितु आचरण में उतार कर निरन्तर अभ्यास से जीवन का अंग बनाएं।

प्रेक्षा प्राध्यापक मुनिश्री किशनलालजी ने अपने उद्बोधन में कहा कि आत्मा का त्रैकालिक अस्तित्व है। उन्होंने कहा कि भगवान महावीर इस युग के महान वैज्ञानिक थे, जिन्होंने चेतना पर प्रयोग कर घोषणा की —‘आत्मा है, आत्मा थी और आत्मा रहेगी।’ जैसे परमाणु नष्ट नहीं होता और न एक भी नया परमाणु पैदा होता है वैसे ही नई आत्मा पैदा नहीं होती और न ही नष्ट होती है। महावीर ने न केवल घोषणा की बल्कि यह बताया कि पूर्वजन्म और पुनर्जन्म का अस्तित्व है। अपने कृत कर्मों को भोगने के लिए पुनर्जन्म धारण करना ही होता है और साधना के द्वारा जब तक पूर्वकृत कर्मों का विलय नहीं होता, जन्म और मृत्यु का चक्र चलता रहता है।

शिविर प्रशिक्षण में प्रेक्षा प्राध्यापक मुनि किशनलालजी, समण सिद्धप्रज्ञजी, जीवन विज्ञान प्रभारी बजरंग जैन, जीवन विज्ञान अकादमी, लाडनू के सहायक निदेशक हनुमान मल शर्मा तथा व्यवस्थाओं में आचार्य महाश्रमण चातुर्मास प्रवास व्यवस्था समिति के पदाधिकारियों एवं कर्मचारियों सहित सत्यनारायण शर्मा का महत्वपूर्ण सहयोग प्राप्त हुआ।

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।