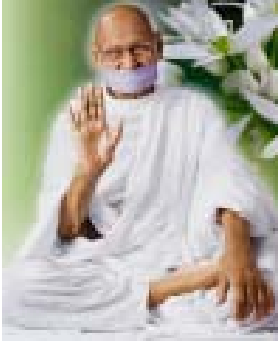


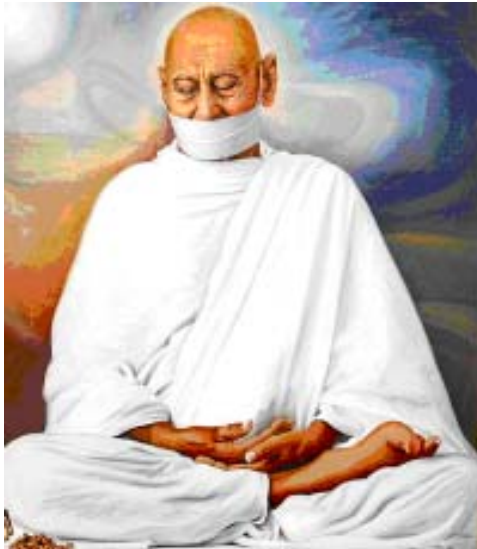
जीवन विज्ञान : स्वस्थ समाज संरचना का संकल्प



मूल्य दो प्रकार के होते हैं— साध्य मूल्य और साधन मूल्य। नियंत्रण साधन मूल्य है। इसके द्वारा साध्य की दिशा में, समग्र व्यक्तित्व के विकास की दिशा में प्रगति की जा सकती है। प्रश्न होता है कि धर्म क्या है? सम्प्रदायों के आधार पर धर्म की अनेक परिभाषाएं दी गई हैं। सम्प्रदाय निरपेक्ष भाषा में धर्म की परिभाषा यह हो सकती

है – अपने संवेगों पर नियंत्रण की क्षमता का विकास ही धर्म है। जीवन विज्ञान के आधार पर धर्म की परिभाषा है—संवेगों और आवेगों पर नियंत्रण करने की शक्ति का विकास करना।

केवल पढ़ा—लिखा होने मात्र से पारिवारिक सामंजस्य नहीं हो जाता। पढ़ा—लिखा व्यक्ति भी बहुत झगड़ालू होता है। जब तक परिवार के सदस्य में ज्ञान के साथ आचार की बात विकसित नहीं होती तब तक वह परिवार के लिये खतरा बना रहता है। उसका पारिवारिक जीवन विवादग्रस्त बन जाता है। वह सह—अस्तित्व की बात भूल जाता है। जो व्यक्ति परिवार में सामंजस्यपूर्ण स्थिति स्थापित कर सकता है, वह कम पढ़ा—लिखा होने पर भी अधिक उपयोगी होता है। जो ऐसा नहीं कर सकता, वह कितना ही पढ़—लिख जाये उसका ज्ञान मूल्यहीन है। एक आदमी दूसरे आदमी से जुड़ता है, उसमें उसका व्यवहार मुख्य कारण बनता है, ज्ञान नहीं। यदि उसका व्यवहार मृदु और सौहार्दपूर्ण है तो वह सबका प्रिय बन जाता है। लोग उसके व्यवहार की प्रशंसा करेंगे, उसके ज्ञान को नहीं पूछेंगे। **आचार्य महाप्रज्ञ**



द्वितीय वार्षिक पुण्यतिथि : १६ अप्रैल, २०१२
श्रद्धासिवत भावांजलि,
जीवन विज्ञान अकादमी परिवार

जीवन विज्ञान संस्कार निर्माण प्रतियोगिता-2011
पुरस्कार वितरण समारोह सम्पन्न

बालोतरा 23 अप्रैल 2012। अक्षय तृतीया की पूर्व संध्या पर आचार्य महाश्रमण अमृत महोत्सव वर्ष के उपलक्ष्य में आयोजित जीवन विज्ञान संस्कार निर्माण प्रतियोगिता-2011 के पुरस्कार वितरण समारोह का



आयोजन दिनांक 23 अप्रैल, 2012 को बालोतरा में पूज्यप्रवर आचार्यश्री महाश्रमणजी के गौरवमयी आध्यात्मिक सान्निध्य एवं प्रेक्षा—प्राध्यापक मुनिश्री किशनलालजी के निर्देशन में सम्पन्न हुआ।

गरिमापूर्ण समारोह में पूज्यप्रवर ने जीवन विज्ञान की उपादेयता पर प्रकाश डालते हुए इसे विशेष रूप से शिक्षा क्षेत्र में पूर्ण उत्साह के साथ आगे बढ़ाने का संदेश दिया। उन्होंने जैन विद्या, जैन दर्शन जीवन विज्ञान को स्वस्थ समाज की संरचना का सशक्त माध्यम बताते हुए जीवन विज्ञान को सर्वांगीण व्यक्तित्व विकास का साधन बताया तथा मुनिश्री किशनलालजी द्वारा इस क्षेत्र में किये गये कार्यों एवं दिये गये योगदान का विशेष उल्लेख किया। आचार्यश्री ने प्रतियोगिता में शानदार परिणाम देने वाले प्रतिभागियों को आशीर्वाद प्रदान कर उत्साहवर्द्धन किया प्रतिभागी संख्या में गतवर्ष की अपेक्षा हुई वृद्धि को शुभ संकेत बताया।

प्रेक्षा प्राध्यापक मुनिश्री किशनलालजी ने प्रतियोगिता की उपयोगिता एवं आयोजन की जानकारी देते हुए कहा कि जीवन विज्ञान को गति देने के लिये सेवाभावी एवं समर्पित कार्यकर्ताओं की विशेष आवश्यकता रहती है तभी हम अपेक्षित परिणाम प्राप्त कर सकते हैं। उन्होंने प्रतियोगिता प्रायोजकत्व के लिये माणकराज शान्ताबाई चेरिटेबल ट्रस्ट, वंदवासी (चैन्नई) एवं आचार्य महाश्रमण अमृत महोत्सव समिति का विशेष उल्लेख करते हुए उन्हें साधुवाद दिया। उन्होंने जीवन विज्ञान को शरीर, मन, बुद्धि एवं भावों को सम्यक् दिशा में साधने का माध्यम बताते हुए इसके विभिन्न पक्षों पर प्रकाश डाला।

युवा गौरव राजेन्द्र सेठिया ने स्व.शान्ताबाई सिंघवी का परिचय देते हुए उन्हें समाज सेवा में समर्पित त्याग की मूर्ति बताया एवं विजेता प्रतिभागियों के नामों की घोषणा की। वर्ष 2011 की इस प्रतियोगिता में मोनिका छाजेड़, लूणकरणसर ने प्रथम; नेहा चौपड़ा, जसोल क्रमशः..2

‘सच्च भयवं’ सत्य भगवान है : मुनि किशनलाल

भगवान महावीर के गणधर गौतम ने पूछा, भन्ते! सत्य क्या है? भगवान ने जो उत्तर दिया, उसे शब्दों से व्याख्यायित नहीं किया जा सकता।

फिर उसे हम कैसे जानें?

उत्तर है – ‘अप्पणा सच्चमेसेज्जा’ स्वयं सत्य खोजें।

उसे कैसे खोजें?

शरीर को स्थिर, वाणी को मौन एवं मन को विकल्पों से रहित बनाओ। कर्म को छोड़ो।

भन्ते! फिर जीवन कैसे चलेगा?

संयम से कर्म करो। बोलना आवश्यक हो तो संयमपूर्वक बोलो। खाना-पीना, चलना-रुकना, सोना-बैठना, आदि प्रत्येक कर्म संयम से करें।

जब सत्य की खोज का मार्ग बताया जा सकता है, तब सत्य को क्यों नहीं बताया जा सकता?

पूर्ण सत्य नहीं बताया जा सकता। जितना भी बताया जाता है वह सत्य का एक अंश होता है। आंख वाले ने हाथी के सम्बन्ध में बताया परन्तु वह भी हाथी की वर्तमान पर्याय को ही बता सकता है। पूर्ण सत्य कोई नहीं बता सकता।

सत्य लोक में सारभूत है। सत्य को जानने का सर्वोत्तम साधन है – मौन। सत्य को अनुभव किया जा सकता है और सत्य के अनुभव का साधन है – सत्य की अनुप्रेक्षा।

प्रयोग

1. सुखासन में स्थिरता से बैठकर ज्ञान मुद्रा लगाएं। नौ बार महाप्राण ध्वनि का प्रयोग करें। कायोत्सर्ग कर शरीर को शिथिल करें।
2. अपने शरीर के चारों ओर पीले रंग का ध्यान करें। पीले रंग का श्वास लें। अनुभव करें प्रत्येक श्वास के साथ पीले रंग के परमाणु शरीर के भीतर प्रवेश कर रहे हैं।
3. शान्ति केन्द्र पर चित्त को केन्द्रित कर अनुप्रेक्षा करें – “मैं सत्य के प्रति आस्थावान रहूंगा। सदा सत्य बोलूंगा।” इस शब्दावली का नौ बार उच्चारण करें, फिर नौ बार मानसिक जाप करें।
4. अनुचिन्तन करें – सत्य बोलने से निर्मलता बढ़ती है। सत्य भगवान है।

प्रेक्षाध्यान, जीवन विज्ञान कार्यशाला आयोजन

हाँसी 16.17 मार्च 12। राष्ट्रीय अणुव्रत शिक्षक संसद संस्थान द्वारा संचालित अहिंसा प्रशिक्षण केन्द्र के तत्वावधान में नेहरू कॉलेज के महिला प्रकोष्ठ में प्रेक्षाध्यान, जीवन विज्ञान पर कार्यशाला का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का शुभारम्भ अणुव्रत गीत के संगान से हुआ। कॉलेज प्रिन्सिपल गुरदयाल सिंह ने कार्यक्रम का उद्घाटन किया।

अहिंसा प्रशिक्षक अवधेश कुमार ने छात्राओं को यौगिक क्रियाओं, आसन, प्राणायाम आदि का प्रायोगिक अभ्यास करवाते हुए इनके लाभों से अवगत कराया एवं शारीरिक, मानसिक एवं भावनात्मक तनावों से मुक्ति हेतु प्रेक्षाध्यान का प्रयोग करवाया। इस कार्यशाला में महाविद्यालय की 104 जागरूक छात्राओं ने भाग लिया। इस अवसर पर सविता मान, सुमन मलिक, सुशीला मीनाक्षी जैसे शिक्षाविद् उपस्थित थे। कार्यक्रम का सफल संचालन व्याख्यान रेणु खुराना ने किया।

क्रमशः...2.. ने द्वितीय एवं सीमा कोठारी, मुम्बई ने तृतीय स्थान प्राप्त किया, इसके अतिरिक्त सात सांत्वना पुरस्कार क्रमशः सीमा जैन-बोलांगीर, शिखा चौपड़ा-पचपदरा, ज्योति करनावट-बोरावड़, राकेश कुमार रांका-भीलवाड़ा, हार्दिक बाबरिया-भुजकच्छ, तमन्ना जैन-अजमेर एवं कुसुम डांगी-बैंगलोर ने प्राप्त किया। इसके अतिरिक्त आचार्य महाश्रमण अमृत महोत्सव समिति की ओर से वरीयता से प्रथम 100 स्थान प्राप्त करने वाले प्रतिभागियों को भी प्रोत्साहन पुरस्कार प्रदान किये गये हैं। पुरस्कार वितरण सर्वश्री बजरंग जैन, पारसमल भण्डारी, शान्तिलाल डागा, ललित जीरावला, देवराज खींवसरा, मर्यादा कुमार कोठारी, राजेन्द्र सेठिया एवं रमेश बोहरा के कर-कमलों से हुआ। मंच संचालन गौतम सकलेचा ने किया। मर्यादा कोठारी ने आभार प्रकट किया। प्रतियोगिता के आयोजन में जीवन विज्ञान अकादमी एवं जैन विश्व भारती, लाडनू के कार्यकर्ताओं का विशेष योगदान रहा।

परीक्षा पूर्व ध्यान प्रयोग से विद्यार्थी लाभान्वित

हाँसी। राष्ट्रीय अणुव्रत शिक्षक संसद संस्थान द्वारा संचालित अहिंसा प्रशिक्षण केन्द्र के प्रशिक्षक अवधेश कुमार के नेतृत्व में हांसी के विभिन्न विद्यालयों के छात्र-छात्राओं को परीक्षा पूर्व जीवन विज्ञान के प्रयोग करवाये गये, जिससे विद्यार्थियों में आत्मविश्वास, धैर्य एवं अभय के विकास के साथ-साथ स्मरणशक्ति का विकास हुआ। इन प्रयोगों से नगर के सैनिक स्कूल, संत ज्ञानेश्वर स्कूल, शासकीय प्राथमिक विद्यालय, चार कुतूब एवं शासकीय प्राथमिक विद्यालय, रामपुरा के विद्यार्थी लाभान्वित हुए। अध्यापक-अध्यापिकाओं ने इस प्रकार के प्रयोगों को देखकर आश्चर्य व्यक्त किया।

संयम: खलु जीवनम् : संयम ही जीवन है – आ.तुलसी

जीवन में जरूरी है अच्छे संस्कार : समणी ज्ञानप्रज्ञा

भीमड़ा 27 मार्च। गायत्री शिक्षण संस्थान एवं सरस्वती विद्यालय के विद्यार्थियों को नशामुक्ति के संकल्प दिलवाते हुए समणी निर्देशिका समणी ज्ञानप्रज्ञा ने कहा कि विद्यार्थी को जीवन में अच्छे संस्कारों को ग्रहण करना चाहिए। अच्छे संस्कारों से ही व्यक्ति उन्नति एवं विकास की ओर अग्रसर हो सकता है।

कार्यक्रम में समणी प्रांजलप्रज्ञा ने गीतिका के माध्यम से अपनी भावना व्यक्त की। इस अवसर पर राजेश बालड़ सहित विद्यालय के अध्यापक-अध्यापिकाएं भी उपस्थित थे।

पीलीबंगा में प्रेक्षायोग स्वास्थ्य केन्द्र का शुभारम्भ

पीलीबंगा 01 अप्रैल। स्थानीय वार्ड नं. 6, नई मण्डी में तेरापंथ युवक परिषद परामर्शक एवं जीवन विज्ञान, प्रेक्षाध्यान प्रशिक्षक ओमप्रकाश जैन द्वारा प्रेक्षा योग स्वास्थ्य केन्द्र का शुभारम्भ नमस्कार महामंत्र के उच्चारण के साथ किया गया। श्री जैन ने बताया कि इस केन्द्र पर उनके द्वारा नियमित रूप से शारीरिक, मानसिक एवं भावात्मक स्वास्थ्य के लिये यौगिक क्रियाएं, आसन, प्राणायाम, कायोत्सर्ग, श्वास प्रेक्षा, अनुप्रेक्षा आदि के साथ-साथ एक्युप्रेसर के प्रयोगों द्वारा जनसामान्य प्रशिक्षण प्रदान किया जायेगा।

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।