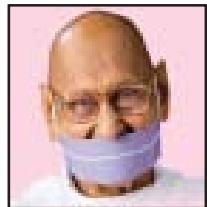




## मूल्यपरक शिक्षा : सिद्धान्त और प्रयोग



एक ओर वैज्ञानिक है और दूसरी ओर अध्यात्मिक या धार्मिक। दोनों में बहुत दूरी है। वैज्ञानिक समझता है कि धर्म कोरा बकवास है और धार्मिक समझता है कि वैज्ञानिक नास्तिक है, व्यर्थ की बातें प्रचारित करता है। दोनों एक दूसरे पर छिटाकशी करते हैं। किन्तु चिन्तनशील लोग मानते हैं कि अध्यात्म और विज्ञान का समन्वय होना चाहिए। आज के विद्यार्थी में यह दृष्टिकोण विकसित होना चाहिए। विनोबा बहुत बार कहते—आज धर्म का युग नहीं है, अध्यात्म का युग है। राजनीति का युग नहीं है, विज्ञान का युग है। अध्यात्म और विज्ञान का समन्वय होना चाहिए। आचार्य तुलसी ने इस समन्वय की बात को आगे बढ़ाया। जीवन विज्ञान के पाठ्यक्रम में अध्यात्म और विज्ञान का पूरा समन्वय है। इसके क्रम में प्राचीन विद्याओं—अध्यात्म, योगदर्शन, कर्मशास्त्र, अर्थशास्त्र का समावेश है तो आधुनिक विद्याओं—एनोटॉमी, साइकोलॉजी, च्यूरोलॉजी, बायोकेमेस्ट्री आदि का भी समावेश है। इन दोनों विद्याओं—प्राचीन और अर्वाचीन का अध्ययन इस जीवन विज्ञान की पद्धति में कराया जाता है।

जीवन विज्ञान प्रशिक्षण की यह परिकल्पना है कि आध्यात्मिक—वैज्ञानिक व्यक्तित्व का निर्माण हो। कोरा आध्यात्मिक या कोरा वैज्ञानिक व्यक्तित्व बहुत लाभदायी नहीं होता। दोनों से समन्वित व्यक्तित्व बहुत लाभप्रद हो सकता है। — **आचार्य महाप्रज्ञ।**

## प्रेक्षाध्यान सघन साधना शिविर सम्पन्न

लाडलौँ 3 जुलाई। प्रेक्षा फाउण्डेशन, जैन विश्व भारती द्वारा अहिंसा भवन में आयोजित सप्तादिवसीय प्रेक्षाध्यान सघन साधना शिविर 27 जून से 3 जुलाई, 2013 का समाप्त समारोह प्रेक्षा प्राध्यापक मुनि किशनलाल के सान्निध्य में सम्पन्न हुआ।

शिविरार्थियों को संबोधित करते हुए मुनिश्री ने कहा कि प्रेक्षाध्यान हमें प्रियता—अप्रियता के तुलनात्मक भावों से ध्यान हटाकर तटरथ जीवन जीना सीखाता है। राग—द्वेष के बिना केवल वर्तमान का अनुभव ही ध्यान, धर्म और अध्यात्म है। भगवान महावीर ने कठोर साधना कर हमारे लिये जीवन की राह बना गये। जीवन को पवित्र बनाने की प्रेरणा देते हुए मुनिश्री ने कहा कि साधना के पथ पर सुविधा—असुविधा की चिन्ता के बिना अनवरत गतिशीलता से अध्यात्म का प्रकाश प्रस्फुटित होगा।

जैन विश्व भारती के अध्यक्ष ताराचन्द रामपुरिया ने कहा कि साधकों के अनुभव प्रेरणादायी है। हमें मितभाषण, मिताहार, मैत्री, सहिष्णुता, अहिंसा आदि के माध्यम से अपने जीवन को आदर्श बनाना है।

जीवन विज्ञान प्रेक्षाध्यान एवं योग विभाग के विभागाध्यक्ष प्रो. जे. पी.एन. मिश्रा ने कहा कि समाज की दिशा और दशा व्यक्तियों सकारात्मक चिन्तन एवं शुद्ध आचरण से निर्धारित होती है। संसार का प्रत्येक प्राणी सुख प्राप्ति की इच्छा रखना है। मनुष्य अपने शरीर के साथ—साथ मन को भी संवारने, साधने का **क्रमशः पृ. 2 पैरा 2**

## आओ हम जीना सीखें : हित चिन्तन

प्रशस्त सोच का दूसरा बिन्दु है—हित चिन्तन। व्यक्ति ऐसा चिन्तन करे जिससे स्वयं का भी भला हो, दूसरों का भी भला हो। स्वयं का भी मंगल हो, दूसरों का भी मंगल हो। दूसरों के बारे में असत् चिन्तन करने से सामने वाले का नुकसान होता है या नहीं, हम इस चर्चा में न भी जाएं किन्तु यह निश्चित है कि स्वयं का तो अहित होता ही है।

जीवन में अनेक समस्याएं आ सकती हैं। समस्याओं से घबराकर भागना पलायन है। समस्याओं की रिथिति में निराश हो जाना कायरता है। व्यक्ति सोचे समस्याएं सबक सिखाने के लिये आती हैं इसलिये उन्हें प्रकृति का उपहार समझकर विधायक चिन्तन को अवसर देना चाहिए। ‘जो होता है वह अच्छे के लिये होता है’ ऐसा चिन्तन करने वाला व्यक्ति सफलता के शिखर पर आरूढ़ हो जाता है।

‘करना’ और ‘होना’ दो अलग—अलग क्रियाएं हैं। दोनों में बड़ा अन्तर है। किसी भी कार्य को करते समय आदमी सावधानी रखे। चिन्तनपूर्वक व योजनाबद्ध कार्य करे। भावी परिणाम को सामने रख कर काम करे, यह जरूरी है। कार्य शुरू करने के बाद जो भी अच्छा—बुरा परिणाम आए, उसे सहजता से झेले। ‘जो हुआ वह अच्छे लिए हुआ’ ऐसा मानकर स्वीकार करें। — **आचार्य महाश्रमण।**

## मलाड में ‘प्रार्थना सभा में जीवन विज्ञान’ प्रशिक्षण कार्यशाला

मुम्बई 30 जुलाई। जीवन विज्ञान अकादमी मुम्बई के अध्यक्ष प्यारचंद मेहता के मार्गदर्शन में जीवन विज्ञान को मुम्बई के विद्यालयों में प्रभावी रूप से लागू करने की योजना के अन्तर्गत प्रशिक्षिका भारती आचार्य द्वारा के.वी.एस.एस. सर्वोदय विद्यालय, मलाड (इस्ट) में जीवन विज्ञान कार्यशाला का आयोजन किया गया। श्रीमती आचार्य ने प्रार्थना सभा में जीवन विज्ञान के पाठ्यक्रम की रूपरेखा प्रस्तुत करते हुए आसन, महाप्राण ध्वनि, कायोत्सर्ग, श्वास प्रेक्षा, ज्ञान केन्द्र प्रेक्षा, संकल्प आदि प्रयोगों का अभ्यास करवाया तथा मूल्य प्रशिक्षण एवं स्वारथ्य प्रशिक्षण के संदर्भ में जीवन विज्ञान की भूमिका का प्रतिपादन किया। उन्होंने नाड़ी—ग्रन्थि तंत्र के प्रभाव और नियंत्रण की चर्चा करते हुए बताया कि जीवन विज्ञान के सरल प्रयोग इस प्रकार विकसित किये गये हैं जिनसे नाड़ी तंत्र और अन्तःस्नावी ग्रन्थि तंत्र को स्वस्थ बनाया जा सके। वर्तमान युग के तनाव की चर्चा करते हुए उन्होंने कहा कि जीवन विज्ञान प्रशिक्षण द्वारा तनावमुक्ति सहज संभव है। कार्यशाला में लगभग 50 शिक्षक—शिक्षिकाएं उपस्थित थे। विद्यालय की प्रिन्सिपल लता वैंकट ने इस प्रकार के उपयोगी प्रशिक्षण की भूरि—भूरि प्रशंसा करते हुए कहा कि विद्यार्थियों के साथ—साथ यह कार्यक्रम शिक्षकों एवं अभिभावकों के लिये भी समान उपयोगी है। उन्होंने इस प्रकार की कार्यशालाओं के और आयोजन की अपेक्षा जताते हुए जीवन विज्ञान अकादमी मुम्बई के प्रति आभार प्रकट किया और उपरिथित प्रतिभागियों को सीखे हुए प्रयोगों से विद्यार्थियों को लाभान्वित करने की प्रेरणा दी।

## **सत्य ही भगवान है : मुनि किशनलाल**

भगवान महावीर से गणधर गौतम ने पूछा— ‘भन्ते! सत्य क्या है?’

भगवान ने उत्तर दिया — ‘उसे शब्दों से व्याख्यायित नहीं किया जा सकता।’

भगवन ! फिर उसे हम कैसे जानें?

भगवान ने कहा — ‘अप्पणा सच्चमेसेज्जा’, ‘स्वयं सत्य खोजें।’  
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 रहूँगा। सदा सत्य बोलूँगा।” 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।

## **जीवन विज्ञान व्यक्तित्व विकास कार्यशाला**



**मुम्बई 2 अगस्त।** जीवन विज्ञान अकादमी, मुम्बई के निर्देशन में कांदिवली स्थित सी.यू.शाह स्कूल में ‘जीवन विज्ञान व्यक्तित्व विकास कार्यशाला’ का आयोजन हुआ। अकादमी के अध्यक्ष प्यारचन्द मेहता ने उपस्थित शिक्षकों एवं विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए जीवन में संयम, सहिष्णुता एवं स्वअनुशासन के महत्व को प्रतिपादित किया और कहा कि इनके विकास में जीवन विज्ञान के छोटे-छोटे प्रयोग लाभकारी सिद्ध हो सकते हैं। प्रशिक्षिका भारती आचार्य ने विद्यार्थियों को आसन, महाप्राण ध्वनि, कायोत्सर्ग, दीर्घश्वास प्रेक्षा, ज्ञान केन्द्र प्रेक्षा एवं संकल्प शक्ति का प्रायोगिक अभ्यास करवाया एवं इन प्रयोगों का वैज्ञानिक एवं आध्यात्मिक महत्व बताया। स्कूल की प्रधानाचार्या कुसम भालचन्द ने कार्यक्रम की सराहना करते हुए जीवन विज्ञान अकादमी के प्रति आभार प्रकट किया और पुनः आने का निमंत्रण दिया।

**क्रमशः पृ. 1 पैरा 1..** प्रयास करे तो उससे रथायी सुख की प्राप्ति होगी एवं समस्याओं का समाधान होगा। अपने भीतर के सुन्दर संसार को देखना ही ध्यान है और इसी का आधुनिक संस्करण प्रेक्षाध्यान है। ध्यान समग्र विकास की दिशा में बढ़ने का सर्वोत्तम मार्ग है।

शिविर साधकों में से कामदेव, कमलादेवी, मदनलाल फूलफगर, बसन्तकुमार, रत्नलाल जैन तथा सोहनलाल सिंघवी ने अपने अनुभव व्यक्त करते हुए कहा कि सघन साधना शिविर में 12 घंटे की मौन साधना ने हमें प्रतिक्रियाओं से बचने का अवसर दिया। अपने भीतर झांकने का मौका मिला। श्वास प्रेक्षा, शरीर प्रेक्षा, चैतन्य केन्द्र प्रेक्षा, लेश्याध्यान और अनुप्रेक्षा से आत्म विश्वास के साथ जीवन को सुन्दर ढंग से जीने का प्रशिक्षण प्राप्त हुआ।

समापन समारोह का शुभारम्भ शिविरार्थी बहनों द्वारा प्रस्तुत मंगलाचरण से हुआ। कार्यक्रम का संचालन साधक जीतमल गुलगुलिया ने किया। प्रशिक्षण के क्रम में मुनिश्री किशनलाल, मुनि हिमांशु कुमार, मुनि नीरजकुमार, जीतमल गुलगुलिया, हनुमान मल शर्मा तथा महावीर प्रजापत का सहयोग प्राप्त हुआ तथा शिविर व्यवस्थाओं में रोहित दूगड़ का विशेष सहयोग प्राप्त हुआ। अन्त में मुनिश्री द्वारा मंगल पाठ के साथ कार्यक्रम सम्पन्न हुआ।

### **छिपे रहस्यों को खोजने की प्रक्रिया है प्रेक्षाध्यान**

11 अगस्त। प्रे.वि.भा.कोबा, अहमदाबाद। बी.फ्री. संस्थान के एक दिवसीय प्रेक्षाध्यान कार्यशाला के लिये आये हुए कर्मचारियों को प्रेक्षा



प्रशिक्षक शंभुदयाल टाक ने प्रशिक्षण देते हुए बताया कि धरती के गर्भ में सोना, चांदी आदि अनेक बहुमूल्य धन—सम्पदा भरी हुई है, उसे पाने के लिये खोदना पड़ता है। ठीक उसी प्रकार हमारे भीतर भी अनगिनत संदू—संस्कार भरे पड़े हैं, परन्तु वे हमारे कर्मों के आवरण से ढके हुए हैं। प्रेक्षाध्यान की साधना से हम उन आवरणों को हटा सकते हैं। प्रेक्षाध्यान साधना में शरीर, वाणी और मन को प्रशिक्षित किया जाता है। इसके लिये आसन, प्राणायाम, कायोत्सर्ग, दीर्घश्वास प्रेक्षा, शरीर प्रेक्षा, चैतन्य केन्द्र प्रेक्षा, लेश्याध्यान आदि का प्रशिक्षण दिया जाता है। इस अवसर पर सभी प्रतिभागियों को घर व कार्यालय में क्रोध नहीं करने का संकल्प दिलवाया गया। कार्यशाला के प्रारम्भ में प्रेक्षा विश्व भारती के व्यवस्थापक कन्हैयालाल शर्मा ने संस्थान का परिचय देते हुए कहा कि हमारा मुख्य उद्देश्य प्रेक्षा— ध्यान का प्रचार—प्रसार करना है, ताकि जन—जन में आध्यात्मिक चेतना जागृत हो। बी.फ्री. संस्थान की कुसुम बनर्जी एवं मनीष भाई को महाप्रज्ञ साहित्य द्वारा भी सम्मानित किया गया। संस्थान के सहमंत्री अरविन्द दूगड़ ने आगामी कार्यशाला की जानकारी दी।

**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।