



### जीवन विज्ञान : स्वस्थ समाज संरचना का संकल्प



आदमी प्रयोग करना भूल गया, इसीलिये धर्म के द्वारा कोई परिवर्तन नहीं हो रहा है। यही बात शिक्षा के क्षेत्र में हो रही है। शिक्षा में भी सैद्धान्तिक पक्ष मजबूत है, पर प्रायोगिक बात नहीं है। सिद्धान्त और प्रयोग दोनों अभिन्न हैं। इनको अलग नहीं किया जा सकता। बौद्धिक विकास के लिये जैसे कठरथ किया जाता है, अभ्यास किया जाता है, वैसे ही व्यक्तित्व विकास के लिये भी कुछ अभ्यास करना आवश्यक हो जाता है। विद्यार्थी को अन्तः समाज में आना है, जीना है, उसे सामाजिक प्राणी बनना है। समाज के साथ संगति बिठाने और राष्ट्र के लिये प्रामाणिक व्यक्ति साबित होने के लिये विद्यार्थी जीवन से अभ्यास करना होता है।

शिक्षा के क्षेत्र में मंजिल नहीं होती। शिक्षा तो मार्ग है। मंजिल तो आखिर समाज है। वहां उसे रहना है। उसके साथ उसे संगति बिठानी है। ऐसा होने पर ही उसकी सार्थकता होगी। जहां समाज में हजारों लोग होते हैं, वहां संवेगों का सामंजस्य अत्यन्त आवश्यक होता है। कलह, संघर्ष, वैमनस्य आदि इसलिए होते हैं कि व्यक्ति अपने संवेगों पर नियंत्रण नहीं रख पाता। ऐसी स्थिति में पारिवारिक और सामाजिक जीवन अस्त-व्यस्त हो जाता है, व्यक्ति सुखी नहीं रह सकता। अतः हमें सोचना होगा कि शिक्षा के साथ जैसे बौद्धिक विकास की बात जुड़ी हुई है, वैसे ही उसके साथ संवेग-परिष्कार की बात जुड़े। ऐसा होने पर ही शिक्षा अस्यासात्मक और प्रयोगात्मक हो सकती है। तभी उसकी सार्थकता होगी। जीवन विज्ञान का यही आधार बिन्दु है। इस बिन्दु पर शिक्षा प्रणाली का विकास होने पर शिक्षा का अभूतपूर्व अवदान हो सकता है। – **आचार्य महाप्रज्ञ।**

### जीने की कला सिखाता है जीवन विज्ञान

मुम्बई 27 जुलाई। जीवन विज्ञान अकादमी, मुम्बई द्वारा अध्यक्ष प्यारचन्द मेहता व मंत्री बच्छराज पटाकरी के मार्गदर्शन में श्री टी.एस. बाफना कनिष्ठ महाविद्यालय में जीवन विज्ञान कार्यशाला का आयोजन किया गया, जिसमें लगभग 1100 छात्राओं ने भाग लिया। कार्यशाला में कोलकाता से समागम मुख्य वक्ता विक्रम सेठिया ने पॉवर प्पाइंट प्रस्तुतिकरण के माध्यम से बच्चों को अपनी भीतरी शक्तियों को पहचानने का मार्ग बताया तथा सकारात्मक **क्रमशः पृ.2.... पैरा 2.**

### SCIENCE OF LIVING TRAINING WORKSHOP

Organised by

Jeevan Vigyan Academy - Mumbai  
(Managed by Shri Trilok Mahapragya Foundation)

Terapneeth Bhawan, Thakur Complex, Kandivali (E)



### आओ हम जीना सीखें : जैसी दृष्टि वैसी सृष्टि

हम विचार करें कि आदमी की दृष्टि कहां टिकी है— गुणों पर या बुराइयों पर? सद्गुण ग्राह्य है और दुर्गुण त्याज्य। क्रोध करना, अपशब्द का प्रयोग करना, असत्य बोलना, धोखा देना, चोरी करना, असंयम करना— ये दुर्गुण हैं। विनम्र रहना, किसी को कष्ट न देना, असत्य न बोलना, उत्तेजित न होना, सरल होना,— ये सद्गुण हैं। सद्गुण संजोकर व्यक्ति महान बन सकता है और दुर्गुण संजोकर व्यक्ति अधम बन सकता है। अपेक्षा है महान बनने के बीजों पर दृष्टि रखते हुए उन्हें पल्लवित, पुष्टि और फलित करने की दिशा में गति हो और पतन की ओर ले जाने वाले बीजों को नष्ट करने का प्रयत्न हो। जीवन की सफलता का यह बीजमंत्र है। – **आचार्य महाश्रमण।**

### जीवन विज्ञान शिक्षक प्रशिक्षण शिविर सम्पन्न

जसोल 10 अगस्त। परमश्रद्धेय आचार्यश्री महाश्रमणजी के सान्निध्य में एवं तेरापंथ भवन जसोल में आयोजित जीवन विज्ञान शिक्षक प्रशिक्षण शिविर दिनांक 6 से 10 अगस्त, 2012 का समापन श्रद्धेय आचार्यश्री के पावन सान्निध्य में वीतराग समवसरण में हुआ। शिविर में मुम्बई, दिल्ली एवं राजस्थान से कुल 22 संभागियों ने भाग लेकर जीवन विज्ञान का सैद्धान्तिक एवं प्रायोगिक प्रशिक्षण प्राप्त किया। “अहिंसक चेतना का जागरण” विषय पर बोलते हुए आचार्य प्रवर ने फरमाया कि व्यक्ति के भीतर चेतना होती है। चेतना में अहिंसा का भाव प्रकट होने पर अहिंसक भाव व हिंसा का भाव प्रकट होने पर हिंसक भाव का जागरण होता है। हिंसा व अहिंसा के बीज हमारे भीतर ही हैं। मोहकर्म के क्षयोपशम बिना अहिंसा की चेतना का जागरण संभव नहीं है। अहिंसक चेतना को जागृत करने के लिये मोह, राग, द्वेष, मान, माया, लोभ आदि को प्रतनु बनाना आवश्यक है। व्यक्ति को भाव हिंसा से बचना चाहिए। ध्यातव्य है कि शिविर अवधि में पूज्यश्री ने “सम्पूर्ण व्यक्तित्व विकास में जीवन विज्ञान की भूमिका, शारीरिक एवं मानसिक विकास, भावात्मक विकास, मूल्यों का विकास एवं अहिंसक चेतना का जागरण” विषयों पर धारावाहिक प्रवचन शृंखला प्रदान करने की महत्ती अनुकम्पा करवाई।

मंत्री मुनि मुनिश्री सुमेरमलजी स्वामी ने कहा कि जीने की कला में योग, संकल्प व ध्यान का महत्व है। जीवन विज्ञान भी जीने की कला है। शिविर में सीखे ज्ञान को स्वयं के जीवन में अपनाने तथा विद्यार्थियों में इसे बांटने का आहवान करते हुए मुनिश्री ने कहा कि वर्तमान शिक्षा प्रणाली में केवल सैद्धान्तिक पक्ष प्रबल है। प्राचीन गुरुकुलों में सैद्धान्तिक एवं व्यावहारिक शिक्षा प्रदान की जाती थी। इसी परम्परा का आधुनिक समय में निर्वहन करने के लिये जीवन विज्ञान का आविर्भाव परम श्रद्धेय आचार्य तुलसी एवं आचार्य महाप्रज्ञ द्वारा हुआ। श्रद्धास्पद आचार्यश्री महाश्रमणजी के दिशादर्शन में यह शिक्षा पल्लवित और पुष्टि हो रही है। जीवन विज्ञान के महत्व पर प्रकाश डालते हुए आपने फरमाया कि जहां जीवन विज्ञान प्रचलित है, वहां परिवर्तन निश्चित होता है। प्रेक्षा प्राध्यापक मुनिश्री किशनलालजी ने कायोत्सर्ग एवं अनुप्रेक्षा का महत्व बताते हुए स्वयं को बदलने की प्रेरणा दी।

समापन समारोह का प्रारम्भ मुनिश्री नीरजकुमारजी द्वारा ‘मानवता क्यूं घटती बोला’ गीत से हुआ। डॉ. कमला जैन, जितेन्द्र मुराली, लतिका डॉगरे एवं मीठालाल बरलोटा ने शिविर अनुभव प्रस्तुत करते हुए यहां सीखे ज्ञान को बांटने का संकल्प लिया। प्रशिक्षण पश्चात आयोजित परीक्षा के परिणामों की घोषणा करते हुए जीवन विज्ञान **क्रमशः पृ.2.... पैरा 2.**

## शरीर संयम से आत्म-नियंत्रण : मुनि किशनलाल

आत्म-नियंत्रण का दूसरा सूत्र है – शरीर का संयम। शरीर के संयम द्वारा आत्म-नियंत्रण सरलता से कर सकते हैं। शरीर की स्थिरता के बिना संयम की साधना हो ही नहीं सकती। भगवान महावीर से पूछा गया, 'भते! कायगुप्ति से क्या होता है? भगवान का संक्षिप्त उत्तर था, 'काय-संवर', अर्थात् काया का संयम होता है। काया की चंचलता के बिना न वाक् चंचल हो सकता है और न मन चंचल हो सकता है। मन और वाक् की चंचलता को रोकना है तब हमें काय की गुप्ति का अभ्यास करना होगा। 'कार्य-गुप्ति' काया का संयम साधने के लिये शरीर की मांसपेशियों एवं स्नायुओं को स्थिरता का अभ्यास करवाना होता है। कुछ चिन्तकों ने मन पर अधिक बल दिया है। **मन एवं मनुष्याणां कारणं बन्धं मोक्षयोः** मन ही मनुष्य के बन्धन और मोक्ष का कारण है। भगवान महावीर ने इसे पूर्ण रूप से स्वीकार नहीं किया। मन से, वचन से, काया से, तीनों से बच्चान होता है। इनको संचालित करने वाला भाव है। भाव शुभ भी है और अशुभ भी। भावों के पीछे अध्यवसाय और कषाय है। इनको संतुलित करके ही साधना में गति कर सकते हैं।

काया का संयम, नियंत्रण के लिये आसन, मुद्रा, यौगिक क्रियाओं से शरीर को साधना, संयम के अनुरूप बनाया जा सकता है। शरीर में सहने की क्षमता का विकास आवश्यक है। सर्दी, गर्मी, अनुकूल, प्रतिकूल परिस्थितियों में शरीर स्थिर और अडोल रहे, उसके लिये आसन की सिद्धि आवश्यक है। आसन की सिद्धि वाला ही प्रलम्ब ध्यान और साधना में सफल हो सकता है। काया की साधना के लिये शरीर का तंत्र भी सुदृढ़ होना जरूरी है। 11000 वोल्टेज के प्रवाह को सहन करने के लिये उसी के अनुरूप क्षमता वाले तार होने चाहिए तभी विद्युत का प्रवाह बराबर रहता है। कमजोर तार होने से तो तार ही जल जाते हैं। इसी प्रकार विशिष्ट ज्ञान और उपलब्धि के लिये शरीर का नाड़ीतंत्र मजबूत होना आवश्यक है। नाड़ीतंत्र को मजबूत और साधना के अनुकूल बनाने के लिये यौगिक क्रियाएं, सम्यक् श्वास, सही मुद्रा एवं आसनों का सम्यक् अभ्यास यदि नियमित रूप से 15 मिनट भी करें तो शरीर के यंत्र को सुदृढ़ और साधना के अनुकूल बनाया जा सकता है।

### "कैसे भरें रिश्तों में रस" कार्यशाला आयोजन

मुम्बई 28 जुलाई। आचार्यश्री महाश्रमणजी की सुशिष्या शासनश्री साधीश्री सूरजकुमारजी के सान्निध्य एवं जी.वि.मुम्बई एवं कांदिवली महिला मण्डल के संयुक्त तत्वावधान तथा अकादमी अध्यक्ष प्यारचन्द मेहता एवं मंत्री बच्छराज पटावरी के मार्गदर्शन में तेरापंथ भवन, कांदिवली में "कैसे भरें रिश्तों में रस" कार्यशाला का आयोजन हुआ। अपने उद्बोधन में साधीश्री साधनाश्रीजी फरमाया कि रिश्तों की मधुरता के लिये विनम्रता एवं सहिष्णुता जैसे सात्त्विक गुणों **क्रमशःपैरा 2.**



## प्रेक्षा विश्व भारती में त्रिदिवसीय प्रेक्षाध्यान शिविर

महातपस्वी आचार्यश्री महाश्रमणजी की सुशिष्या साधीश्री सत्यप्रभाजी के सान्निध्य एवं प्रेक्षा प्रशिक्षक भंवरलाल चौपड़ा के निर्देशन में त्रिदिवसीय आवासीय प्रेक्षाध्यान शिविर का आयोजन प्रेक्षाध्यान अकादमी संस्थान द्वारा प्रेक्षा विश्व भारती, कोबा में आयोजित हुआ।

शिविरार्थियों को प्रेरणा पाठ्य प्रदान करते हुए साधीश्री सत्यप्रभाजी ने कहा कि अपार भौतिक सुख-सुविधा एवं वैभव के होते हुए भी मानव मन की अशान्ति का कारण है – अतीत की स्मृति, भविष्य की कल्पना एवं वर्तमान की विस्मृति। उपसंपदा के सूत्र भावक्रिया का सरल अर्थ है वर्तमान में रहते हुए क्रिया करना। एक समय में एक ही कार्य को पूरी तर्ज से करना। सफलता का साधक तत्व है तन और मन की एकाग्रता। अपेक्षा है प्रेक्षाध्यान के प्रयोगों को निरन्तरता के साथ स्थायित्व प्राप्त हो। साधक प्रयोग से घटित परिणाम का लेखा-जोखा भी स्वयं रखे। ध्यान साधना के अनुकूल वातावरण में संभागी शिविरार्थियों को प्रशिक्षक श्री चौपड़ा ने आसन, प्राणायाम, कायोत्सर्ग एवं ध्यान आदि प्रयोगों का अभ्यास करवाया। साधीश्री श्रुतप्रभाजी ने अनुप्रेक्षा का प्रयोग करवाया। साधीश्री कुलप्रभाजी एवं ध्यानप्रभाजी ने तनावमुक्ति के सूत्रों पर प्रकाश डाला। शिविर समाप्ति के अवसर पर अपने अनुभवों को व्यक्त करते हुए शिविरार्थियों ने इस प्रकार के शिविर की निरन्तरता की अपेक्षा जताई। प्रशिक्षक श्री चौपड़ा ने भी अपने विचार व्यक्त किये।

**क्रमशःपैरा 1** का विकास होना परम आवश्यक है। पारिवारिक एकता एवं अखण्डता के महत्व को प्रतिपादित करते हुए उन्होंने कहा कि इसके लिये समन्वय एवं समर्पण रूपी दो साधनों की आवश्यकता है। साधीश्री विमलप्रभाजी ने कहा कि अहंकार रिश्तों में खटास पैदा करता है। अहंकार न हो तो हजारों परिवार टूटने बच जाते हैं। अहंकार को दूर कर विनम्रता अपनाने से रिश्तों में मधुरता आती है। मुख्य वक्ता विक्रम सेठिया ने पॉवर प्याइंट के माध्यम से विषय पर अनेक सूत्रों की चर्चा करते हुए ध्यान संबंधी प्रयोग करवाए। कार्यक्रम का प्रारम्भ सुशीला मादरेचा द्वारा प्रस्तुत मंगलाचरण से हुआ। कांदिवली महिला मण्डल संयोजिका जमना धाकड़ ने आगन्तुकों का स्वागत किया। कार्यशाला की सफलता में भारती सेठिया, निर्मला दूगड़, उज्ज्वला कोठारी, संतोष परमार सहित जीवन विज्ञान अकादमी एवं कांदिवली महिला मण्डल का सराहनीय सहयोग प्राप्त हुआ।

**क्रमशः पृ.1.... पैरा 1.** दृष्टिकोण के महत्व को बताते हुए कहा कि इससे हर कार्य में सफलता प्राप्त होती है। उन्होंने लक्ष्य निर्धारण एवं लक्ष्यप्राप्ति के गुर भी सिखाए। नशामुक्ति के प्रेरक वक्तव्य से प्रभावित होकर विद्यार्थियों ने स्वयं के साथ-साथ परिवार एवं समाज से इस बुराई को उखाड़ फैकरे का लिखित संकल्प ग्रहण किया।

कार्यशाला संभागी छात्राओं ने अपने अनुभव व्यक्त करते हुए यहां सीखे ज्ञान को अधिक से अधिक फैलाने का संकल्प लिया एवं इस प्रकार की कार्यशालाओं के अधिकाधिक आयोजन की आवश्यकता पर बल दिया। दो सत्रों में चली कार्यशाला पश्चात प्राचार्य डॉ. दीपा शर्मा एवं मनोज सिंह ने आभार ज्ञापन किया। मलाड महिला मण्डल अध्यक्षा रेखा धाकड़ एवं मंत्री आशा बाफना सहित जीवन विज्ञान टीम सदस्य इस अवसर पर विशेष रूप से उपस्थित थे। कार्यक्रम का संचालन प्रो. डॉ. ललिता जोगड़ ने किया।

**क्रमशः पृ.2.... पैरा 2.** अकादमी के सहा. निदेशक हनुमान शर्मा ने आभार ज्ञापित किया। परीक्षा में जितेन्द्र मुराली सोनी प्रथम, भावना वडेरा व सुमन सकलेचा ने द्वितीय तथा कमला जैन ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। शिविर प्रशिक्षण कार्य में मुनिश्री किशनलालजी, मुनिश्री हिमांशुकुमारजी, मुनिश्री नीरजकुमारजी, हनुमान मल शर्मा, महेन्द्र कुमारवत डॉ. कमला जैन एवं गिरिजाशंकर दुबे का महत्वपूर्ण सहयोग प्राप्त हुआ।