

संस्कार परिवर्तन की प्रणाली : जीवन विज्ञान



जीवन विज्ञान की प्रणाली संस्कार परिवर्तन की प्रणाली है। यह बौद्धिक क्षमता और स्मृति की क्षमता को बढ़ाने वाली प्रणाली है, क्योंकि इसमें ग्रहण की अपेक्षा ग्रहण के मूल स्रोत पर अधिक ध्यान दिया गया है। व्यक्ति में ग्रहणात्मक क्षमता का तारतम्य होता है। वह कितना रिसेप्टिव है, कितना ग्रहण करता है—इस पर विशेष ध्यान दिया जाता है। पर सोचना यह है कि ग्रहण के जो मूल केन्द्र हैं मस्तिष्क के, जो सुप्त पड़े हैं, उन्हें कैसे जगाया जाये?

विद्यार्थी के व्यवहार, चरित्र और अनुशासन को शिक्षा से अलग नहीं किया जा सकता। बौद्धिक विकास के साथ ये सारी बातें अविच्छिन्न और अविभक्त रूप से जुड़ी हुई हैं। जैसे—जैसे विद्यार्थी में बौद्धिक विकास हो, वैसे—वैसे उसमें चरित्र, व्यवहार और अनुशासन का विकास भी हो। उसके जीवन में इन गुणों के मूल्य प्रतिष्ठापित हों। मूल्यात्मकता और शिक्षा दोनों को कभी अलग नहीं किया जा सकता। जो सामाजिक, नैतिक, सांस्कृतिक और आध्यात्मिक मूल्य हैं, उनको छोड़कर शिक्षा को भिन्न स्वतंत्र रूप में नहीं देखा जा सकता। इसलिये मस्तिष्क का वैसा प्रशिक्षण हो जिससे ये सारे मूल्य एक साथ संभावित रूप में विकसित हो सकें। —आचार्य महाप्रज्ञ।

सुखी जीवन के लिये जरूरी है जीवन विज्ञान : मुनि किशनलाल

लाडनूँ 27 दिसम्बर 13। आचार्यश्री महाश्रमणजी के आज्ञानुवर्ती प्रेक्षा—प्राध्यापक मुनिश्री किशनलालजी के सान्निध्य में आयोजित जीवन विज्ञान प्रशिक्षण शिविर 23 से 27 दिसम्बर, 2013 का समापन भिक्षु विहार में हुआ। उपस्थित शिविरार्थियों को संबोधित करते हुए मुनिश्री ने कहा कि जीवन में प्रतिक्षण कुछ न कुछ सीखते रहें एवं अपने शिक्षण को, अनुभव को और आनन्द को दूसरों में बांटें ताकि इसमें निरन्तर वृद्धि होती रहे। उन्होंने कहा कि शिविर के माध्यम से विषय की प्रारम्भिक जानकारी प्राप्त हुई है, हम जानकारी को, ज्ञान को जीवन विज्ञान साहित्य के माध्यम से और अधिक बढ़ाएं। हम अपने—अपने स्थानों पर विद्यालयों में जाकर जीवन विज्ञान के प्रयोग करवाएं। विद्यार्थियों की योग्यता के आधार पर आंकलन कर उन्हें आगे बढ़ाएं। इस कार्य को करने के लिये हमारे मन में उत्साह, उत्साह एवं संकल्प होना चाहिए तभी हम प्रभावी कार्य कर सकेंगे। जीवन को सुखी बनाने के गुर बताते हुए उन्होंने कहा कि सुखी जीवन के लिये जीवन विज्ञान जरूरी है।

अपने विचार व्यक्त करते हुए समण सिद्धप्रज्ञ ने कहा कि प्रशिक्षण शिविर का समापन है, परन्तु हमारी साधना का नहीं। हमारे जीवन में साधना सतत जारी रहे। जीवन विज्ञान की साधना है जीवन विज्ञान के प्रयोगों का अभ्यास। यहां सीखे ज्ञान को दूसरों में बांटते हुए स्वस्थ समाज की संरचना में भागीदार बनें। सभी शिविरार्थियों ने भी अपने—अपने अनुभव सुनाए।

इस अवसर पर जैन विश्व भारती के निदेशक क्रमशः पृ.2 पै. 1

बुढ़ापा वरदान कैसे बने ? – चौथा एवं पांचवा बिन्दु

चौथा बिन्दु है—दीर्घश्वास और कायोत्सर्ग आदि का प्रयोग। परमश्रद्धेय आचार्यश्री महाप्रज्ञ ने प्रेक्षाध्यान पद्धति प्रस्तुत की। वह वृद्ध लोगों के लिये भी अत्यन्त उपयोगी है। दीर्घश्वास प्रेक्षा, कायोत्सर्ग जैसे कुछ प्रयोग यदि वृद्ध भाई—बहिन निष्ठा के साथ नियमित रूप से करते रहें तो उनकी मानसिक प्रसन्नता में विकास हो सकता है। साथ ही शारीरिक स्वास्थ्य भी प्राप्त होता है।

पांचवा बिन्दु है— सक्रियता। सक्रियता जीवन को उपयोगी बनाये रखने का महत्वपूर्ण सूत्र है। हालांकि वृद्धावस्था में हर व्यक्ति सब कार्य नहीं कर सकता पर यह कोई महत्वपूर्ण बात नहीं है। महत्वपूर्ण बात यह है कि व्यक्ति अपनी शक्ति का गोपन न करे, यानि जो उपयोगी कार्य वह कर सकता है उसमें आलस्य करना उचित नहीं। निष्क्रियता जहां एक ओर उसके स्वास्थ्य पर प्रतिकूल असर ला सकती है, वहीं दूसरी ओर वह परिवार के लिये भारभूत—सा बन जाता है। यह स्थिति उसके जीवन को अभिशाप बनाने में बड़ा निमित्त बनती है। इसलिये यह नितान्त अपेक्षित लगता है कि वृद्धजन किसी न किसी सत्कार्य में अपने को संलग्न रखें। मैं मानता हूं कुछ सत्कार्य तो वे बहुत अच्छे ढंग से सम्पादित कर सकते हैं। — आचार्य महाश्रमण।

विधायक सोच से जीवन का निर्माण संभव – मुनि किशनलाल

लाडनूँ 11 जनवरी। आचार्य तुलसी जन्म शताब्दी समारोह वर्ष के दौरान प्रेक्षाध्यान, जीवन विज्ञान विषय के विशेषज्ञ संत प्रेक्षा प्राध्यापक मुनि किशनलालजी ने आचार्य कालू कन्या महाविद्यालय के सभागार में व्यक्तित्व विकास और योग विषय पर व्याख्यान देते हुए कहा कि सफलता के लिए जीवन का संतुलन आवश्यक है। संतुलित जीवन ही सकारात्मक सोच का माध्यम बन सकता है। सकारात्मक चिन्तन के बल पर प्रत्येक व्यक्ति सफलता प्राप्त कर सकता है। जीवन में सफलता कैसे प्राप्त करें ? का विश्लेषण करते हुए मुनिश्री ने कहा कि संकल्प बल की मजबूती से व्यक्ति अपने जीवन में नये—नये रहस्यों को खोज सकता है। आन्तरिक विकास को महत्व देते हुए मुनिश्री ने कहा कि व्यक्तित्व विकास के लिये स्वस्थ चिन्तन, सही मुद्रा, सकारात्मक सोच आवश्यक है। इस अवसर पर मुनिश्री ने उपस्थित विद्यार्थियों एवं शिक्षकों को प्रेक्षाध्यान के विविध प्रयोग भी करवाये। प्रेक्षाध्यान से भाव परिवर्तन को समझाते हुए उन्होंने कहा कि स्वस्थ शरीर के लिये योग, प्राणायाम का नियमित अभ्यास बहुत जरूरी है। मुनिश्री ने योग—मुद्राओं के माध्यम से शारीरिक स्वास्थ्य का प्रशिक्षण देते विभिन्न हस्त मुद्राओं का अभ्यास करवाया।

समण सिद्ध प्रज्ञ ने जीवन कैसा हो?, विषय पर बोलते हुए विद्यार्थियों को स्वस्थ जीवन के लिये अनेक प्रयोग करवाये। उन्होंने व्यक्तित्व विकास के लिये शिक्षा को जरूरी बताया। इस अवसर पर जैन विश्वभारती विश्वविद्यालय के जन—सम्पर्क क्रमशः.. पृ.2 पै.1

कृतज्ञता जीवन को धन्य बनाने वाला रसायन है। कितना आश्चर्य है कि जन्मदिन पर बधाई और पेन सेट आदि छोटे से उपहार देने वाले मित्रों को ढेर सारे थैंक्स किन्तु माता-पिता, सास-ससुर के प्रति कृतज्ञता व्यक्त करने में शर्म महसूस होती है। माँ-बाप संतान के लिए सारी व्यवस्थाएँ करते हैं। अच्छा खाना, सुन्दर वस्त्र, स्कूल की फीस फिर शादी, मकान, व्यवसाय के अतिरिक्त जीवन भर देते ही रहते हैं। परन्तु उनके प्रति कभी यह भाव पैदा नहीं होता कि आपने हमारे लिए कितना किया है? 'कृतज्ञोऽस्मि' 'मैं आपका आभारी हूँ।' परन्तु इसके बदले कुछ ऐसी बातें सोची और परस्पर बोली जाती है "जो कुछ किया यह तो उनका कर्तव्य था।" "इसमें कौन-सी बड़ी बात है, सभी माता-पिता अपनी संतानों के लिये करते हैं।" परन्तु जरो सोचो, माँ-बाप तो अपना कर्तव्य पूरा कर रहे हैं किन्तु हमारा उनके लिये जो कर्तव्य और दायित्व है, उसके प्रति हम कितने सजग हैं। यदि माँ-बाप, सास-ससुर के प्रति कृतज्ञता भाव पैदा हो जाए, कृतज्ञता व्यक्त करें तो समाज की दशा और दिशा बदल सकती है।

माँ-बाप अपनी संतान से कुछ नहीं चाहते। वे तो जिन्दगी भर देते ही हैं। यदि संतान उनके प्रति कृतज्ञता अभिव्यक्त कर, सम्मान दे तो समाज में वृद्धों की दशा बदल सकती है। उन्हें वृद्धाश्रम की ओर जाने की कोई अपेक्षा नहीं रहती। चित्त-समाधि पूर्वक परिवार के साथ रहे। जिन्होंने हमारे लिये सबकुछ किया, क्या हम इतने स्वार्थी हैं कि उनकी सुधबुध भी नहीं लें। 'तैयार रहो, वृद्धाश्रम में जाने के लिए', हमने पिता को भेजा है तो हमारी संतान भी हमारे साथ वैसा ही व्यवहार करेगी। संभल जाओ, नौजवानों! जिन्होंने हमारे लिए सबकुछ किया। क्या हम उनको जिन्दगी समाधिपूर्वक व्यतीत करने का हक नहीं दे सकते? छोड़ दो उनको, उनके भरोसे जैसा वे जीना चाहे जीने दें। हम अपनी सोच उन पर नहीं लादें।

अनुप्रेक्षा - मैं अपने दायित्व का पालन करूंगा। मैं कृतज्ञ रहूंगा। जिन्होंने मेरी सेवा की है मैं उनकी सेवा कर अपना ऋण उतारूंगा।

क्रमशः पृ.1 पै.1.. राजेन्द्र खटेड़ ने प्रशिक्षणार्थियों को प्रमाण-पत्र वितरित किये। उन्होंने जीवन विज्ञान को व्यक्तित्व विकास का साधन बताते हुए आगन्तुक प्रशिक्षणार्थियों के प्रति आभार ज्ञापित किया। जीवन विज्ञान अकादमी के संयुक्त निदेशक ओमप्रकाश सारस्वत एवं सहायक निदेशक हनुमान मल शर्मा ने भी अपने विचार व्यक्त किये। प्रशिक्षण क्रम में मुनिश्री किशनलाल, समण सिद्धप्रज्ञजी, ओमप्रकाश सारस्वत, विक्रम सेठिया एवं हनुमानमल शर्मा तथा व्यवस्थाओं में तुलसी अध्यात्म नीडम के सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों का सहयोग प्राप्त हुआ।

क्रमशः पृ.1 पै.2.. समन्वयक डॉ. वीरेन्द्र भाटी मंगल ने अतिथियों का परिचय देते हुए जीवन विज्ञान, प्रेक्षा ध्यान के देशभर में चल रहे कार्यों की जानकारी दी। इस अवसर पर जीवन विज्ञान अकादमी के सहायक निदेशक हनुमान मल शर्मा, मुम्बई के साधक किशनलाल जैन, प्रगति भटनागर, मधुकर दाधीच, कमल मोदी, पूजा जैन, डॉ. सावित्री आदि उपस्थित थे।

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।

H उधना 8 जनवरी। गुरुदेव तुलसी जन्म शताब्दी वर्ष के उपलक्ष्य में **A** जीवन विज्ञान अकादमी सूरत द्वारा टी.डी. वशी विद्यामंदिर, उधना में **P** जीवन विज्ञान प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। विद्यार्थियों **P** को सैद्धान्तिक एवं प्रायोगिक प्रशिक्षण देते हुए अकादमी अध्यक्ष अलका **Y** सांखला ने बताया कि जीवन में छोटे-छोटे संकल्पों को अपना कर महान **N** बना जा सकता है। उन्होंने विद्यार्थी अणुव्रत का संकल्प करवाते हुए **E** आचार्य तुलसी की जीवनी से विद्यार्थियों को परिचित करवाया।

W कार्यक्रम का शुभारम्भ संगीता नाहटा, सरिता सेखानी एवं संगीता **Y** राठौड़ द्वारा प्रस्तुत अणुव्रत गीत से हुआ। कार्यक्रम के अन्त में अकादमी **E** द्वारा विद्यालय के शिक्षकों को जीवन विज्ञान साहित्य प्रदान कर **A** सम्मानित किया गया। प्रशिक्षण कार्यक्रम के आयोजन में जीवन विज्ञान **R** प्रशिक्षक राकेश पाण्डे ने महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। उन्होंने बताया कि **2** इस विद्यालय में नियमित रूप से प्रार्थना सभा में जीवन विज्ञान के **0** प्रयोगों का अभ्यास करवाया जाता है। विद्यालय की ओर से आचार्य **1** महेश भाई ने आभार ज्ञापन करते हुए ऐसे कार्यक्रमों की निरन्तरता की **4** अपेक्षा जताई।



H **A** **P** **P** **Y** **N** **E** **W** **Y** **E** **R** **2** **0** **1** **4**

पूर्व-जन्म अनुभूति शिविर 10 से 15 फरवरी, 2014
(केवल पुरुषों के लिये)

लाडनूँ, पूर्वजन्म अनुभूति शिविरों के आयोजन की सफलताओं और सकारात्मक परिणामों को ध्यान में रखते हुए एवं जिज्ञासुओं के आग्रह पर जैन विश्व भारती परिसर स्थित तुलसी अध्यात्म नीडम में आगामी 10 से 15 फरवरी, 2014 तक प्रेक्षाप्राध्यापक मुनिश्री किशनलालजी के सान्निध्य में पूर्वजन्म अनुभूति शिविर का आयोजन किया जा रहा है। शिविर के संदर्भ में जानकारी देते हुए मुनिश्री ने बताया कि आत्म-साक्षात्कार पूर्वजन्म अनुभूति का पहला पड़ाव है। उसके लिये गहरा कायोत्सर्ग, शरीर प्रेक्षा, प्राण प्रयोग तथा भेद विज्ञान की प्रक्रिया के साथ अभय की अनुप्रेक्षा का गहरा अभ्यास कराया जाता है, उसके पश्चात जिन लोगों का अभय का भाव पुष्ट हो जाता है, गहरे कायोत्सर्ग में प्रवेश पा लेते हैं, भेद विज्ञान का बोध हो जाता है, ऐसे विशिष्ट चुने हुए पुरुष साधकों को पूर्व जन्म के अनुभव का प्रयोग कराया जाता है। प्रेक्षा फाउण्डेशन के प्रवक्ता ने बताया कि फाउण्डेशन द्वारा आयोजित इस शिविर हेतु पंजीकरण प्रारम्भ हो गए हैं। पंजीयन शुल्क साधारण 1100/- एवं विशेष 2100/- अधिक जानकारी एवं पंजीयन हेतु फोन नं. 9928856799, 9414919371 पर सम्पर्क किया जा सकता है।