ॐ स्वस्थ समाज संरचना का संकल्प – जीवन विज्ञान : आचार्य महाप्रज्ञ, जीवन विज्ञान प्रणेता ॐ

Jeevan Vigyan (Science of Living)
e-Newsletter

Volume : 5; **Number** : 08

Editor
Hanuman Mal Sharma

नैतिकता का अवतरण

अनैतिकता से सारा राष्ट्र आक्रांत है। उसे कैसे मिटाया जाए? नैतिकता को जागृत करने के दो क्षेत्र हैं – धर्म का क्षेत्र और शिक्षा का क्षेत्र। इन दोनों क्षेत्रों से विद्यार्थी में संस्कार आ सकते हैं। यहीं विद्यार्थी का निर्माण हो सकता है। आज धर्म के क्षेत्र में अध्यात्म के बदले सम्प्रदाय अधिक हैं, नैतिकता और चरित्र की अपेक्षा उपासना की पद्धति पहले स्थान पर बैठी है। यदि इस समस्या को धर्म नहीं सुलझा सकता है तो हम उससे बड़ी आशा नहीं कर सकते। शिक्षा के क्षेत्र में यदि अभ्यास–क्रम से विद्यार्थी को कुछ मिल जाए तो कुछ समाधान हो सकता है, पर शिक्षा जगत् की भी अपनी कठिनाई है। आज का शिक्षाशास्त्री, शिक्षक, शिक्षण संस्थाएं या अन्यान्य संस्थान जो शिक्षा की दिशा में काम कर रहे हैं, उनकी भी यही धारणा है कि विद्यार्थी को बौद्धिक विकास पूरा करा दिया जाए। टेक्नोलॉजी और इन्टलेक्ट को जितना महत्व मिल रहा है उतना महत्व चरित्र–निर्माण या समाज–व्यवस्था के घटकों के निर्माण को नहीं दिया जा रहा है, क्योंकि वे उस ओर ध्यान ही नहीं दे पा रहे हैं और उनके सामने इसका स्पष्ट चित्र भी नहीं है। आज तीनों विकास–बौद्धिक, शिल्प कौशल और भावात्मक विकास। कमी है भावात्मक विकास की इसके अभाव में दोनों विकास बहुत साथ नहीं देते। जीवन विज्ञान की पद्धति द्वारा इस समस्या का समाधान हो सकता है। **– आचार्य महाप्रज्ञ।**

कामासर में जीवन विज्ञान प्रशिक्षण कार्यशाला

सरदारशहर 7 अगस्त 14। राजकीय उच्च प्राथमिक विद्यालय, कामासर में जीवन विज्ञान अकादमी संस्था, सरदारशहर द्वारा जीवन विज्ञान प्रशिक्षण कार्यशाला एवं विद्यालय पौशाक तथा पाठ्यसामग्री वितरण कार्यक्रम का आयोजन किया गया।

कार्यक्रम में उपस्थित विद्यार्थी, शिक्षक एवं अभिभावकों को संबोधित करते हुए अकादमी के कार्यकारी अध्यक्ष **क्रमशः पृ.2..पै..1.**

मूर्च्छा तोड़ो : सुखी बनो

उत्तराध्ययन सूत्र में कहा गया है – सम्पूर्ण ज्ञान का प्रकाश, अज्ञान और मोह का नाश तथा तथा राग और द्वेष का क्षय होने से आत्मा एकान्त सुखमय मोक्ष को प्राप्त होती है।

संपूर्ण ज्ञान का प्रकाशन केवलज्ञान की भूमिका में ही हो सकता है। जिसको केवलज्ञान प्राप्त हो गया, उसके लिये दुनिया का कोई भी तथ्य, कोई भी घटना अज्ञात नहीं रहती। किन्तु केवलज्ञान की प्राप्ति तब तक संभव नहीं है जब तक राग–द्वेष और मोह दूर नहीं हो जाता है। तात्त्विक भाषानुसार बारहवें गुणस्थान में मोहनीय कर्म सर्वथा क्षीण हो जाता है और तेरहवें गुणस्थान में केवलज्ञान की प्राप्ति हो जाती है। मोह क्षीण हुए बिना केवल ज्ञान प्राप्त हो नहीं सकता। इसलिये केवलज्ञान की प्राप्ति के लिये जरूरी है कि मोह का नाश हो। जब तक मोह रहेगा तब तक राग–द्वेष भी रहेगा। राग और द्वेष को कर्मबीज के रूप में अभिहित किया जाता है। जब तक ये बीज विद्यमान रहते हैं तब तक आत्मा एकान्त सुख को प्राप्त नहीं कर सकता। जितना–जितना राग–द्वेष, उतना–उतना दुःख और जितनी–जितनी वीतरागता, उतना–उतना सुख। राग–द्वेष और मोह के क्षय से ही मोक्ष का मार्ग प्रशस्त हो सकता है। **– आचार्य महाश्रमण।**

महाप्रज्ञ विद्या निकेतन को 'जय तुलसी विद्या' पुरस्कार

कोबा। जैन विश्व भारती द्वारा संचालित एवं चौथमल कन्हैयालाल सेठिया चेरी.ट्रस्ट, सूरत द्वारा प्रायोजित वर्ष 2012 का 'जय तुलसी विद्या' पुरस्कार प्रेक्षा विश्व भारती, कोबा द्वारा संचालित महाप्रज्ञ विद्या निकेतन विद्यालय को पूज्य आचार्यश्री महाश्रमणजी के पावन सान्निध्य में 1 अगस्त, 2014 को अध्यात्म साधना केन्द्र, दिल्ली में प्रदान किया गया। प्रेक्षाध्यान अकादमी के अध्यक्ष बाबूलाल सेखानी ने बताया कि इस पुरस्कार के अन्तर्गत दो लाख रुपये की राशि एवं प्रतीक चिन्ह प्रतिवर्ष एक श्रेष्ठ विद्यालय को दिया जाता है। अब तक देश के 10 ख्यातिनाम संस्थाओं को यह पुरस्कार दिया जा चुका है। उन्होंने बताया कि 16 जून 2003 को मात्र 47 विद्यार्थियों के साथ कक्षा जूनियर के.जी. से कक्षा चतुर्थ तक से प्रारम्भ यह विद्यालय निरन्तर प्रगति की ओर अग्रसर है। वर्तमान में केन्द्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड के पाठ्यक्रम के साथ संचालित इस विद्यालय में कुल 710 विद्यार्थी 12वीं कक्षा तक अध्ययनरत हैं। निजी क्षेत्र में संचालित आस–पास **क्रमशः पृ.2..पै..2.**

क्रोध को कैसे बदलें ?

क्रोध ऊर्जा है। ऊर्जा का उपयोग सम्यग् रूप से नहीं होता है तो वह व्यर्थ चली जाती है। क्रोध के आवेग से प्रायः सभी परिचित हैं। जब वह आता है तब श्वास तेज हो जाता है। नथूनें फूल जाते हैं। आंखें लाल हो जाती है। चेहरा तमतमाने लगता है। मस्तिष्क तनाव से भर जाता है। वाणी का विवेक नहीं रहता। कलह, विवाद बढ़ता है फिर हाथापाई की नौबत आती है।

क्रोध एक जटिल संवेग है। बौद्धिक रूप से इसे बुरा मानते हुए भी व्यक्ति इसके प्रभाव में आ जाता है। इससे पारिवारिक विग्रह बढ़ता है। सामाजिक और व्यक्तिगत विकास अवरूद्ध हो जाता है। क्रोध का प्रभाव शरीर पर तत्काल होता है। बार–बार क्रोध आने से एड्रीनल ग्रन्थि से स्राव अधिक होने लगता है। इससे एसीडिटी बढ़ती है। अल्सर आदि बीमारियां हो जाती है। जीवन विज्ञान के प्रयोगों से क्रोध की ऊर्जा को रचनात्मक प्रवृत्तियों की ओर मोड़ कर हम अपने जीवन को सफल बना सकते हैं। क्रोध शान्ति के कुछ प्रयोग यहां दिये जा रहे हैं –

क्रोध शांति के प्रयोग

पहला प्रयोग – मेरूदण्ड को सीधा रख सुखासन में स्थिरता से बैठें। अंगूठे और तर्जनी अंगुली को मोड़कर अंगूठे के मूल में लगाये। फिर अंगूठे से दबाये। लम्बा श्वास लें, लम्बा श्वास छोड़ें। श्वास लेने का समय छः सैकण्ड। महाप्राण ध्वनि करते हुए बारह सैकण्ड तक श्वास छोड़ें दो सैकण्ड रोकें। पुनः छः सैकण्ड तक पूरा श्वास भरें फिर ऊँ की ध्वनि करते नीचे झुकें बारह सैकण्ड तक, अंत में दो सैकण्ड रूकें पुनः श्वास भरते हुए सीधे हो जाएं। इस तरह दस बार इस प्रयोग को दोहराएं। इससे श्वास सही और दीर्घ हो जाएगा। दीर्घ श्वास की स्थिति में क्रोध आ नहीं सकता है। एक सप्ताह अभ्यास तथा जागरूकता से श्वास दीर्घ और लम्बा रह सकता है।

दूसरा प्रयोग –ललाट के मध्य ज्योति केन्द्र भावना का स्थान (पिनयल ग्लैण्ड) है वहां पर सफेद रंग का ध्यान करने क्रोध शान्त होता है। भावधारा निर्मल होती है।

तीसरा प्रयोग – जीभ को उलटकर तालु के लगाये। पांच बार महाप्राण ध्वनि करें। मस्तिष्क के कम्प्यूटर में फीड करें– मैं हर परिस्थिति में शान्त रहूंगा। इसे नौ बार धीरे–धीरे उच्चारित करें फिर मन ही मन नौ बार चमकते अक्षरों में ललाट पर देखें। यह क्रोध के वोल्टेज को कंट्रोल करने का स्टेबलाइजर है। एक सप्ताह तक पांच मिनट अभ्यास करें। पांच दिन के पश्चात जब भी कोई ऐसी परिस्थिति आए तो जीभ को ऊपर लगायें। श्वास लंबा लें और छोड़ें। आप हैरान होंगे आपका गुस्सा शांत रहेगा और आपके बॉस का गुस्सा भी शांत हो जाएगा। यह सैकड़ों लोगों पर आजमाया हुआ प्रयोग है।

क्रमशः पृ.1..पै..2.के अन्य विद्यालयों की अपेक्षा नाममात्र के शुल्क पर गुणवत्ता की शिक्षा उपलब्ध करवाई जाती है।

विद्यालय संयोजक मोहनलाल अग्रवाल ने पुरस्कार प्राप्ति पर प्रसन्नता व्यक्त करते हुए अपने संबोधन में बताया कि इस राशि में और राशि जोड़कर दस लाख रुपये का एक स्थायी कोष बनाया जायेगा, जिसके ब्याज से जरूरतमंद विद्यार्थियों को छात्रवृत्ति दी जायेगी तथा विद्यालय प्रगति की अन्य योजनाओं में भी इस राशि का उपयोग किया जायेगा। श्री अग्रवाल ने इस सम्मान हेतु जैन विश्व भारती एवं चौथमल कन्हैयालाल सेठिया चेरिटेबल ट्रस्ट, सूरत के प्रति आभार व्यक्त किया।

साजनसर में जीवन विज्ञान प्रशिक्षण कार्यशाला

सरदारशहर 8 अगस्त 14। राजकीय उच्च प्राथमिक विद्यालय, साजनसर में जीवन विज्ञान अकादमी संस्था, सरदारशहर के तत्वावधान में आयोजित जीवन विज्ञान प्रशिक्षण कार्यशाला में उपस्थित विद्यार्थी, शिक्षक एवं ग्रामवासियों को सम्बोधित करते हुए केन्द्रीय जीवन विज्ञान अकादमी के सहायक निदेशक हनुमान मल शर्मा ने कहा कि जीवन तो सभी जीते हैं परन्तु जीवन विज्ञान के छोटे–छोटे प्रयोगों को जीवन में अपना कर हम अपने जीवन को सुखी एवं कलापूर्ण बना सकते हैं। उन्होंने सर्वांगीण व्यक्तित्व विकास में जीवन विज्ञान की भूमिका का प्रतिपादन करते हुए प्रार्थना सभा में जीवन विज्ञान के प्रयोगों का सैद्धान्तिक एवं प्रायोगिक प्रशिक्षण दिया।

इस अवसर पर स्व. रामनारायण सैनी की स्मृति में जरूरतमंद विद्यार्थियों को विद्यालयी पौशाक एवं पाठ्यसामग्री का वितरण भी किया गया। अकादमी मंत्री संजय दीक्षित एवं कार्यकारी अध्यक्ष उदयचन्द दूगड़ ने शिक्षा में जीवन विज्ञान के महत्व को प्रतिपादित करते हुए संबोधित किया। कार्यक्रम में युवा समाजसेवी लक्ष्मण जैसनसरिया, प्रधानाचार्य रामकृष्ण मीणा, अध्यापक रामेश्वर लाल, कालिका प्रसाद, श्यामलाल, रामकुमार, इमीलाल व गणमान्य ग्रामवासी उपस्थित थे।

क्रमशः पृ.1..पै..1.उदयचन्द दूगड़ ने कहा कि जीवन विज्ञान जीने की कला सिखाता है। शिक्षा का उद्देश्य केवल जीविकोपार्जन तक ही सीमित नहीं होना चाहिए, बल्कि सुसंस्कृत, कर्तव्यपरायण एवं कर्मठ नागरिकों का निर्माण शिक्षक देश की प्रगति में अपनी भागीदारी निभाए। अकादमी के मंत्री संजय दीक्षित ने कार्यक्रम में उपस्थित अभिभावकों को संबोधित करते हुए कहा कि विद्यार्थी के सर्वांगीण विकास हेतु हमें केवल विद्यालय एवं शिक्षक पर ही निर्भर नहीं रहना चाहिए। बालक का अधिकांश समय घर पर ही व्यतीत होता है, अतः हमें स्वयं के आचरण में सुधार कर नशामुक्त जीवन जीते हुए आदर्श उपस्थित कर नैतिक शिक्षा को बढ़ावा देना चाहिए।

केन्द्रीय जीवन विज्ञान अकादमी, लाडनूँ के सहायक निदेशक हनुमान मल शर्मा ने वर्तमान शिक्षा पद्धति की कमियों पर प्रकाश डालते हुए जीवन विज्ञान को उसका पूरक बताया। उन्होंने प्रार्थना सभा में जीवन विज्ञान के प्रयोगों की सैद्धान्तिक जानकारी के साथ प्रायोगिक अभ्यास भी करवाया।

कार्यक्रम में युवा समाजसेवी लक्ष्मण जैसनसरिया, ग्राम सरपंच गोपाल सारण सहित बड़ी संख्या में ग्रामवासी भी उपस्थित थे। कार्यक्रम के अन्त में स्व. रामनारायण सैनी की स्मृति में गणेशमल दिनेशकुमार सैनी द्वारा जरूरतमंद विद्यार्थियों को विद्यालय पौशाक एवं पाठ्यसामग्री वितरित की गई। कार्यक्रम का संचालन अध्यापक महावीर प्रसाद ने किया। प्रधानाध्यापक भंवरलाल कालवा ने धन्यवाद ज्ञापित किया।

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।