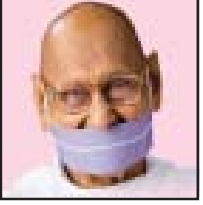


**विधायक भाव**

**समता रखो : सुखी बनो**



कृष्ण ने युधिष्ठिर और दुर्योधन से कहा कि द्वारका में अच्छे आदमी कितने हैं और बुरे आदमी कितने हैं, इनकी सूची बनाकर लाओ। कुछ दिन बीते। दोनों व्यक्ति कृष्ण के पास आए। दोनों के पत्रे खाली थे, उन पर कुछ भी लिखा हुआ नहीं था। दुर्योधन ने कहा—‘महाराज! मैं पूरे नगर में घूमा, पर मुझे एक भी अच्छा आदमी नहीं मिला, इसलिए मैं क्या लिखता? युधिष्ठिर ने कहा, महाराज! मेरी भी यही समस्या है। मैं भी नगर में खूब घूमा, पर मुझे एक भी बुरा आदमी नहीं मिला। अब मैं क्या लिखता?’

दुर्योधन का उत्तर निषेधात्मक भाव का प्रतीक है और युधिष्ठिर का उत्तर विधायक भाव का प्रतीक है। विधायक दृष्टिकोण से सम्पन्न व्यक्ति को बुराई नहीं दिखती और निषेधात्मक दृष्टि वाले व्यक्ति को अच्छाई का पता नहीं चलता। जहां निषेधात्मक दृष्टि होती है वहां कलह, संघर्ष और लड़ाइयां पैदा होती है।

व्यक्ति के भाव ही अच्छाई और बुराई के लिए, सुख—दुःख के लिए जिम्मेवार हैं। यदि प्रारम्भ से ही भावों को सही दिशा मिल जाए तो शायद सुख का सागर हिलोरें लेने लग जाए। — **आचार्य महाप्रज्ञ।**

**समारोह पूर्वक मनाया आचार्य तुलसी का जन्मदिन**

लाडनूँ 26 अक्टूबर। आचार्य तुलसी जन्म शताब्दी समारोह के चतुर्थ चरण के अन्तर्गत विशेष कार्यक्रम का आयोजन जैन विश्व भारती स्थित सुधर्मा सभा में आचार्य महाश्रमण के आज्ञानुवर्ती मुनि विजयराज एवं मुनि मोहनलाल ‘शार्दूल’ के सान्निध्य में किया गया। इस अवसर पर अपने विचार व्यक्त करते हुए मुनि विजयराज ने कहा कि आचार्य तुलसी के विराट व्यक्तित्व को शब्दों में बांधना कठिन है। मुनि मोहनलाल ने स्वरचित पद्य से अपनी भावांजलि अर्पित करते हुए उन्हें महान युगद्रष्टा बताया। मुनि शार्दूल ने कहा कि आचार्य तुलसी ने सम्पूर्ण मानव जाति का विकास चाहते हुए अणुव्रत आन्दोलन का सूत्रपात कर संयममय जीवन जीने की प्रेरणा दी। मुनि हिमांशुकुमार ने आचार्य तुलसी को पारसमणी की उपमा देते हुए कहा कि उनके सम्पर्क में आने वाले अनेक व्यक्तियों ने अपने **क्रमशः पृ.2 पैरा.2.**

आदमी का कहीं स्वागत होता है तो कहीं अपमान भी हो सकता है। कहीं स्वागत द्वार बनता है तो कहीं काले झण्डे दिखाने वाले भी मिल सकते हैं। मान और अपमान की स्थितियों में आदमी को सम रहने का प्रयास करना चाहिए। जो आदमी परिस्थितिवश राग और द्वेष में चला जाता है, उसकी अंतरंग शान्ति आहत हो जाती है। आत्मिक सुख उसे मिलता है जिसकी समता खण्डित नहीं होती है।

जैन वाङ्मय के महत्पूर्ण आगम आचार्यो में कहा गया है—‘समता का आचरण प्रसन्नता का हेतु बनता है।’ विशिष्ट प्रसन्नता की प्राप्ति का आधार है समता। समता का एक अर्थ है निर्विचारता। जहां रागात्मक या द्वेषात्मक विचार नहीं होता वहां समता का आचरण होता है। जितनी—जितनी निर्विचारता, उतनी—उतनी समता और जितनी—जितनी समता, उतनी—उतनी प्रसन्नता। पातंजलयोगदर्शन में भी यही कहा गया है—‘निर्विचारता की विशिष्टता आ जाने पर आदमी को अंतरंग प्रसाद अर्थात् आध्यात्मिक प्रसन्नता प्राप्त हो जाती है।’ आदमी प्रसन्नता का आकांक्षी रहता है परन्तु वास्तविक और स्थायी प्रसन्नता तब प्राप्त हो सकती है जब आदमी समता का अभ्यास कर लेता है। फिर जो प्रसन्नता उभरती है, चित्त की निर्मलता बढ़ती है, दुःख मुक्ति की अनुभूति होती है, वह अपने आप में अलौकिक और विशिष्ट होती है। — **आचार्य महाश्रमण।**

**एस.सी.ई.आर.टी., रायपुर द्वारा योग शिक्षा प्रशिक्षण सम्पन्न**

राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद, रायपुर द्वारा छत्तीसगढ़ के विद्यालयों में योग शिक्षा पाठ्यक्रम के प्रभावी क्रियान्वयन की दृष्टि से दो चरणों में आयोजित राज्य स्तरीय योग प्रशिक्षण शिविर दिनांक 8 से 13 अक्टूबर एवं 14 से 19 अक्टूबर, 2014 क्रमशः बिलासपुर एवं रायपुर में आयोजित हुए। इन शिविरों में केन्द्रीय जीवन विज्ञान अकादमी के सहायक निदेशक हनुमान मल शर्मा, उज्जैन के जीवन विज्ञान प्रशिक्षक मुकेश मेहता एवं जिला प्रभारी, पतंजलि योगपीठ, रायपुर के छबिराम साहू ने अपनी सेवाएं दी। श्री शर्मा ने बताया कि शासकीय शिक्षा महाविद्यालय, बिलासपुर एवं शासकीय शिक्षा महाविद्यालय, रायपुर में आयोजित प्रशिक्षण शिविर जीवन विज्ञान प्रचार—प्रसार की दृष्टि से अत्यन्त उपयोगी रहे। इन शिविरों में छत्तीसगढ़ **क्रमशः पृ.2.पै.2**



## जैसी मुद्रा वैसा भाव : मुनि किशनलाल

केवल लक्ष्य के निर्धारण से शान्ति और आनन्द की प्राप्ति नहीं हो जाती है। लक्ष्य के अनुरूप पुरुषार्थ भी अपेक्षित है। पुरुषार्थ के अभाव में लक्ष्य उपलब्ध नहीं होता। लक्ष्य की प्राप्ति के लिए शरीर का सौष्टव जरूरी है। शरीर के सौष्टव के लिए आसन, प्राणायाम आवश्यक है। आसन जहां शरीर को शक्तिशाली और सुडौल बनाता है वहां प्राणायाम से तेजस्विता बढ़ती है। आसन और प्राणायाम केवल शरीर को ठीक रखने या बीमारियों को दूर करने का ही मार्ग नहीं है अपितु शरीर के यन्त्र को सम्यक् एवं प्राण को परिष्कृत करने का साधन है।

आसन, प्राणायाम के सम्यक् अभ्यास से मुद्रा प्रकट होती है। मुद्रा का संबंध भावों से है, जिसकी भावधारा निर्मल है उसकी मुद्रा भी सुन्दर बनेगी क्योंकि मुद्रा भाव से निर्मल बनती है। मुद्रा और भाव का गहरा संबंध है, इसलिए प्रेक्षा योगियों ने एक फॉर्मूला (मापदण्ड) निर्मित किया – जैसी मुद्रा वैसा भाव, जैसा भाव वैसा स्राव, जैसा स्राव वैसा स्वभाव, जैसा स्वभाव वैसा व्यवहार बन जाता है। इसलिए अपनी भावधारा को निर्मल बनाने से रोग मिटता है, योग होता है और व्यक्तित्व का पूर्ण विकास होता है।

योग, साधना की सम्पूर्ण प्रक्रिया है। यम, निमय, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान तथा समाधि। ये आठ अंग महर्षि पतंजलि ने योग दर्शन में विवेचित किये हैं। यम से संयम और संकल्पशक्ति का विकास होता है। नियम से स्वच्छता और निर्मलता बढ़ती है। आसन और प्राणायाम से स्वास्थ्य और हल्कापन अनुभव होता है। प्रत्याहार से इन्द्रिय विजय और एकाग्रता बढ़ती है। धारणा से स्थिरता और मन शान्त होता है। ध्यान से एक विचार, निर्विचार, मन, वाक् और काय का निरोध होता है। समाधि में चित्त चेतना में एकाकार होकर समाहित हो जाता है।

### जीवन विज्ञान जीने की कला सिखाता है : मुनि चैतन्यकुमार

कोबा 5 नवम्बर, 2014 को जीवन विज्ञान दिवस के अवसर पर महाप्रज्ञ विद्या निकेतन विद्यालय में अपने प्रवचन में मुनि श्री चैतन्यकुमार ने जीवन विज्ञान पर प्रकाश डालते हुए कहा कि, आज का विद्यार्थी



पढता तो खूब है, परन्तु उसके जीवन में नैतिकता व सदाचार तथा अहिंसा का अभाव दिखाई देता है। जीवन विज्ञान के प्रयोगों से विद्यार्थी के मानसिक व भावात्मक स्वास्थ्य में विधायक परिवर्तन होकर उसका चिन्तन मानवता की भलाई में होता है। उन्होंने कि क्रोध, झगडा, गालीगलौच ये विद्यार्थी के दुश्मन है। जीवन विज्ञान के लघु प्रयोगों से हम अपने जीवन में मानवीय गुणों का विकास कर सकते हैं। उन्होंने सभी विद्यार्थियों को जीवन में नशा नही करने का संकल्प दिलवाया। वरिष्ठ प्रशिक्षक शंभुदयाल टॉक ने जीवन विज्ञान की बारह इकाइयों का संक्षिप्त विश्लेषण करते हुए बताया कि विद्यार्थी जीवन में सीखें हुए छोटे-छोटे प्रयोगों से हम भविष्य में महान व्यक्तित्व का निर्माण कर सकते हैं। उन्होंने ज्ञान केन्द्र प्रेक्षा का प्रयोग भी करवाया। इस अवसर पर प्रेक्षा विश्व भारती के प्रशासनिक अधिकारी श्री अशोक कुमार जैन ने आगामी शिविर की सूचना दी। प्रेक्षाध्यान ऐकेडमी के अध्यक्ष बाबूलाल सेखानी ने बताया कि महापुरुषों के सदगुण अपने जीवन में हम उतारें। यह संकल्प विद्यार्थियों को करना चाहिए।

**क्रमशः पृ.1 पैरा.1.**जीवन को सफल बना लिया। उनके व्यक्तित्व एवं कर्तृत्व पर प्रकाश डालते हुए मुनिश्री ने कहा कि हम महापुरुषों को मानते हैं पर महापुरुषों की नहीं मानते। उन्होंने प्रेरणा देते हुए कहा कि आचार्य तुलसी द्वारा बताए गये मार्ग पर चल कर ही हम उनके प्रति सच्ची श्रद्धा प्रकट कर सकते हैं।

इस अवसर पर नगरपालिका अध्यक्ष बच्छराज नाहटा, समणी सुलभप्रज्ञा, ओसवाल पंचायत के मंत्री राजकुमार चोरड़िया, जैन विश्व भारती के उपाध्यक्ष जीवनमल मालू, निदेशक राजेन्द्र खटेड, तेरापंथ महिला मण्डल अध्यक्ष सरला जैन, कन्या मण्डल सदस्या सुश्री शालिनी दूगड़, सुश्री माणक कोठारी, अणुव्रत समिति मंत्री डॉ. आनन्दप्रकाश त्रिपाठी, समाजसेवी सुरेश मोदी आदि ने अपने विचार एवं गीतों के माध्यम से आचार्य तुलसी के प्रति अपने श्रद्धा सुमन अर्पित किये। राजकुमार चोरड़िया ने उपस्थित जनसमुदाय से अपील करते हुए कहा कि हमें लाडलू नगर को राज्य-सरकार के द्वारा देश के मानचित्र पर जैन तीर्थस्थल के रूप में अंकित करवाने का प्रयास करना चाहिए।

जैन विश्व भारती अध्यक्ष धरमचन्द लूंकड़ की अध्यक्षता में आयोजित कार्यक्रम का शुभारम्भ दूसरी पट्टी स्थित आचार्य तुलसी जन्म स्थल से विशाल रैली के साथ हुआ जिसमें नगर के प्रतिष्ठित विद्यालयों के छात्र-छात्राओं, जैन विश्व भारती के कर्मचारी, अधिकारीगण, जैन श्वेताम्बर तेरापंथी सभा, युवक परिषद, महिला मण्डल, कन्या मण्डल सहित समाज के अनेक गणमान्य नागरिकों ने भाग लिया। श्री जैन श्वेताम्बर तेरापंथी सभा के सहमंत्री शान्तिलाल बैद ने आभार ज्ञापन किया। इस अवसर पर छात्र-छात्राओं के लिये निबंध लेखन एवं रैली प्रतियोगिता का भी आयोजन किया गया। जिसमें प्रथम, द्वितीय, तृतीय एवं सांत्वना पुरस्कार के रूप में नगद राशि प्रदान कर प्रतिभागियों को सम्मानित किया गया। इस अवसर पर जैन विश्व भारती के मीडिया एवं प्रचार-प्रसार समिति के संयोजक तथा जैन तेरापंथ न्यूज के कार्यकारी संपादक महावीर सेमलानी भी विशेष रूप से उपस्थित थे।

कार्यक्रम के कुशल संयोजन के साथ समणी कुसुमप्रज्ञा ने आचार्य तुलसी के प्रति अपने श्रद्धा भाव प्रकट करते हुए उनकी अनेक विशेषताओं का उल्लेख किया और नारी जाति के उत्थान हेतु उनके द्वारा किये गये कार्यों की जानकारी दी। मंगलपाठ के साथ कार्यक्रम सम्पन्न हुआ।

**क्रमशः पृ.1.पै.2** राज्य के अंबिकापुर, धरमजयगढ़, कोरिया, जशपुर, पेन्डा, कोरबा, जांजगीर, कबीरधाम, दन्तेवाडा, बेमेतरा, खैरागढ़, कांकेर, रायपुर, नगरी एवं बस्तर जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान (डाइट) से कुल 56 मास्टर ट्रेनर, तथा लगभग 180 बी.एड. एवं 35 एम.एड. प्रशिक्षणार्थियों ने भाग लिया। प्रशिक्षण में एस.सी.ई.आर.टी. द्वारा निर्धारित पाठ्यक्रम के अतिरिक्त प्रार्थना सभा में जीवन विज्ञान, कायोत्सर्ग, अनुप्रेक्षा एवं प्रेक्षाध्यान के चार चरणों का सैद्धान्तिक एवं प्रायोगिक प्रशिक्षण प्रदान किया गया। साथ ही पोरवाल चेरीटेबल ट्रस्ट, भिलाई के सहयोग से प्रत्येक डाइट द्वारा अपने यहां आयोजित होने वाले जिला स्तरीय योग प्रशिक्षण शिविरों में उपयोग करने हेतु प्रार्थना सभा में जीवन विज्ञान के प्रिन्टेड फोल्डर भी वितरित किये गये।

कार्यक्रम समापन के अवसर पर एस.सी.ई.आर.टी. के निदेशक संजय ओझा ने अपने वक्तव्य में प्रशिक्षकों के प्रति आभार व्यक्त करते हुए प्रशिक्षणार्थियों से शिविर में सीखे गये ज्ञान को विद्यार्थियों तक पहुंचाने का आह्वान किया। प्रशिक्षणार्थियों ने अपने अनुभव में जीवन विज्ञान संबंधी प्रशिक्षण को विद्यार्थियों के लिये अत्यन्त उपयोगी बताया।