

**जीवन विज्ञान : स्वस्थ समाज संरचना का संकल्प**



शिक्षा जगत् का प्रसिद्ध सूत्र है – सा विद्या या विमुक्तये विद्या वही है जिससे मुक्ति सधे। मुक्ति के अर्थ को हमने एक सीमा में बांध दिया, हमने उसे मोक्ष के अर्थ में देखा। मोक्ष की बात बहुत आगे की है, मरने के

बाद की है। जिसको जीते जी मुक्ति नहीं मिलती, उसको मरने के बाद भी मुक्ति नहीं मिल सकती। जब वर्तमान क्षण में मुक्ति मिलती है तो वह आगे भी मिल सकती है। जो वर्तमान क्षण में बंधा रहता है, उसे आगे मुक्ति मिलेगी, ऐसी कल्पना भी नहीं की जा सकती।

शिक्षा के क्षेत्र में मुक्ति का एक अर्थ है – अज्ञान से मुक्त होना। अज्ञान बहुत बड़ा बंधन है। अज्ञान के कारण ही व्यक्ति अनेक अनर्थ करता है। इसे आवरण माना गया है। आवरण बंधन है। शिक्षा का पहला काम है इस बंधन से मुक्ति दिलाना, अज्ञान से मुक्त करना। इस परिप्रेक्ष्य में हम कहेंगे – 'सा विद्या या विमुक्तये' शिक्षा वह है जो अज्ञान से मुक्त करती है। – आचार्य महाप्रज्ञ।

**जीवन विज्ञान लेख प्रतियोगिक-2010  
पुरस्कार वितरण समारोह सम्पन्न**

लाडनूँ 11 मार्च 2011। "अज्ञान के अन्धकार को दूर करने के लिए शिक्षा आवश्यक है। शिक्षा व ज्ञान के अभाव में मानव अधूरा है। अज्ञानता जीवन के लिए अभिशाप है। जीवन विज्ञान व्यक्तित्व के सर्वांगीण विकास का सशक्त माध्यम है। यह शिक्षा पद्धति को संतुलित बनाने की विधा है। शिक्षा के द्वारा समाज में अनुकम्पा की चेतना का विकास हो यह अपेक्षित है। शिक्षा से केवल बौद्धिक विकास ही नहीं मानसिक एवं भावनात्मक विकास का उद्देश्य भी पूर्ण होना चाहिए।"

उपरोक्त विचार आचार्यश्री महाश्रमण ने जीवन विज्ञान अकादमी, जैन विश्व भारती, लाडनूँ द्वारा आयोजित "जीवन विज्ञान लेख प्रतियोगिता-2010" के विजेताओं को पुरस्कृत करने हेतु आयोजित



पुरस्कार वितरण समारोह में गंगवाना के राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय में व्यक्त किये। समारोह में सरदारशहर के निपुण जैन (प्रथम), सुश्री निष्ठा जैन (द्वितीय), लाडनूँ के राजेश नाहटा (तृतीय) सुश्री चांदनी धारीवाल, (चतुर्थ), सरदारशहर के सुशील निर्वाण (सप्तम) तथा रतनगढ़ के विष्णुकांत शर्मा (दशम) को जैन विश्व भारती के कुलपति झूमरमल बैंगानी, भोजराज धनराज पटावरी जन कल्याण ट्रस्ट के विमलसिंह पटावरी, हनुमान मल पटावरी एवं राकेश पटावरी द्वारा प्रतीक चिन्ह, प्रमाण-पत्र एवं पुरस्कार राशि प्रदान कर सम्मानित किया गया।

इस अवसर पर अपने विचार व्यक्त करते हुए मुनिश्री किशनलाल ने जीवन विज्ञान को स्वस्थ, शान्तिपूर्वक एवं आनन्द के साथ जीने का उपक्रम बताया। उन्होंने आगे कहा कि वर्तमान शिक्षा केवल आजीविका का पूरक है जीवन शिक्षा नहीं। जीवन विज्ञान कलात्मक जीवन जीने का एक तरीका है। कार्यक्रम में पटावरी जन कल्याण ट्रस्ट के ट्रस्टी जीतमल पटावरी ने अपने विचार व्यक्त करते हुए प्रतियोगिता के आयोजन में पटावरी ट्रस्ट को जोड़ने हेतु जीवन विज्ञान अकादमी के प्रति कृतज्ञता ज्ञापित की और भविष्य में भी इस हेतु अपनी प्रतिबद्धता व्यक्त की। मुनि नीरज कुमार ने मंगलाचरण किया। जैन विश्व भारती के निदेशक राजेन्द्र खट्टे ने आभार व्यक्त किया। कार्यक्रम के आयोजन में राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय गंगवाना एवं गिरिजा शंकर दुबे का महत्वपूर्ण सहयोग प्राप्त हुआ।

**विराट जीवन विज्ञान विद्यार्थी प्रशिक्षण शिविर**

अहमदाबाद 5 मार्च, 2011। आचार्यश्री महाश्रमणजी की सुशिष्या समणी विनीतप्रज्ञाजी के सान्निध्य एवं अ.भा.ते.यु.प. के तत्वावधान में तेरापंथ युवक परिषद, अहमदाबाद एवं प्रेक्षा विश्व भारती, कोबा द्वारा 'विराट जीवन विज्ञान विद्यार्थी प्रशिक्षण शिविर' का आयोजन किया गया, जिसमें गुजराज सरकार के 10 विद्यालयों से 2000 विद्यार्थियों एवं 50 अध्यापकों ने भाग लेकर जीवन विज्ञान का सैद्धान्तिक एवं प्रायोगिक प्रशिक्षण प्राप्त किया।

**शेष पृष्ठ...2 पर**





## क्रोध को कैसे बदलें?

क्रोध ऊर्जा है। ऊर्जा का उपयोग सम्यक् रूप से उपयोग नहीं होता है, तब 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 हैं, चेहरा तमतमाने लगाता 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 हार्डपर एसीडिटी बढ़ती है जिससे अल्सर आदि बीमारी 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 शान्ति के प्रयोग

**पहला प्रयोग** – मेरुदण्ड 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 रुकें 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।

### ईरोड़ में जीवन विज्ञान प्रशिक्षण कार्यशाला

**ईरोड़** 22 मार्च, 2011। समणी निर्देशिका ज्योति प्रज्ञाजी के सान्निध्य में जीवन विज्ञान अकादमी, ईरोड़ द्वारा जीवन विज्ञान कार्यकर्ता प्रशिक्षण कार्यशाला का आयोजन किया गया जिसमें 50 भाई-बहनों ने भाग लेकर जीवन विज्ञान का सैद्धान्तिक एवं प्रायोगिक प्रशिक्षण प्राप्त किया। कार्यक्रम का शुभारम्भ समणी वर्धमानप्रज्ञाजी एवं समणी समीक्षाप्रज्ञाजी द्वारा मंगलाचरण एवं नवकार मंत्रोच्चारण के साथ हुआ। अपने वक्तव्य में जीवन विज्ञान को संतुलित व्यक्तित्व विकास की आधारशिला बताते हुए समणीजी ने कहा कि शारीरिक, बौद्धिक, मानसिक एवं भावनात्मक विकास के इस अवदान से व्यक्ति कलात्मक ढंग से जीवन जीते हुए सुन्दर व्यक्तित्व का निर्माण कर सकता है। प्रायोगिक प्रशिक्षण के क्रम में समणी मानसप्रज्ञाजी ने **..क्रमश..**

**पृष्ठ....1 का शेष** कार्यक्रम का शुभारम्भ समणीवृन्द द्वारा मंगलाचरण के साथ हुआ। संभागियों को संबोधित करते हुए समणी विनीतप्रज्ञाजी ने कहा कि विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास हेतु सैद्धान्तिक एवं प्रायोगिक प्रशिक्षण का अनूठा अवदान जीवन विज्ञान जीवन जीने की कला सिखाता है। आचार्य महाप्रज्ञ ने वर्तमान शिक्षा जगत की समस्याओं के समाधान के रूप में इसे प्रस्तुत किया है। अध्यापकों से मुखातिब होते हुए समणीजी ने कहा कि अध्यापक केवल पाठ्यक्रम को पूरा करना ही अपना एक मात्र लक्ष्य न रखें, बालकों के सुन्दर भविष्य निर्माण का गुरुत्तर उत्तरदायित्व भी उनके कंधों पर ही है।

प्रायोगिक प्रशिक्षण के क्रम में समपादासन, ताड़ासन, कोणासन, पादहस्तासन, महाप्राण ध्वनि, कायोत्सर्ग, दीर्घश्वास प्रेक्षा, ज्ञान केन्द्र प्रेक्षा, संकल्प शक्ति, स्मृति विकास के विशेष प्रयोग आदि की सैद्धान्तिक जानकारी देते हुए प्रायोगिक अभ्यास करवाया गया। प्रायोगिक प्रशिक्षण में समणी मंजुलप्रज्ञाजी, जगतप्रज्ञाजी, समताप्रज्ञाजी, सुप्रसिद्ध लेखक श्री राजीव भालानी एवं महेन्द्र कुमावत का सराहनीय सहयोग प्राप्त हुआ।

प्रा.जि.शिक्षा अधिकारी श्री के.के. राठौड़, राष्ट्रीय जी.वि. प्रभारी, अ. भा.ते.यु.प. श्री मुकेश गुगलिया ने भी अपने विचार व्यक्त किये। कार्यक्रम में श्री बाबूलाल सेखाणी, श्रीमती रमिला बहन पटेल, श्री पुखराज मदानी, श्री नानालाल कोठारी, श्री गजेन्द्र भण्डारी, मुकेश कोठारी, श्रीमती सावित्री देवी लुणिया, लाडदेवी बाफना, श्री नगराज छाजेड़, श्री प्रकाश भरसारिया आदि अनेक गणमान्य महानुभाव उपस्थित थे। शिविर हेतु श्री संपतलालजी मांडोत एवं श्रीमती चन्द्रकला विजयसिंह मालू का प्रायोजकत्व सहयोग मिला। आभार ज्ञापन श्री दिनेश बुरड़ ने एवं संचालन श्री अनिल कोठारी ने किया।

### खींवसर (नागौर) में जीवन विज्ञान प्रशिक्षण

**08** मार्च, 2011 को दा राजस्थान अकादमी सीनियर सैकण्डरी स्कूल, खींवसर में जीवन विज्ञान प्रशिक्षण शिविर का आयोजन। जिसमें चार विद्यालयों के लगभग 600 विद्यार्थी एवं 20 शिक्षकों ने भाग लिया। प्रशिक्षण कार्य समण सिद्धप्रज्ञ जी के सान्निध्य में श्री हनुमानमल शर्मा, वरिष्ठ प्रशिक्षक जी.वि.अ. लाडनू एवं श्री सम्पतराम सुराणा – सरदारशहर ने दिया।

**..क्रमश..** ने प्रार्थना सभा में जीवन विज्ञान के प्रयोगों का सांगोपांग प्रशिक्षण प्रदान किया साथ ही एकाग्रता एवं स्मृति विकास हेतु गणितीय खेलों का प्रशिक्षण भी दिया। ईरोड़ में जीवन विज्ञान कार्यकर्ता



तैयार करने की दृष्टि से आयोजित इस प्रथम कार्यशाला में समागत मुख्य अतिथि वरिष्ठ प्रेक्षा प्रशिक्षक डॉ. मोहनलाल दूगड़ एवं संभागियों का स्वागत करते हुए अध्यापक रमेश पटावरी ने ईरोड़ क्षेत्र में इसके व्यापक प्रचार-प्रसार

की आवश्यकता बताई और कार्यकर्ताओं को इसमें सहयोग प्रदान करने का आह्वान किया।

### पाठक टिप्पणी

e-news letter of Jeevan Vigan is an admirable effort thanks to J.V. Academys staff. Dr. Naval Singh Jain, Principal Shri Pragya Public School, Bijainagar (Ajmer)-01462-230201, 9828713008