



## जीवन विज्ञान और मस्तिष्क प्रशिक्षण



मस्तिष्क के मूल स्रोतों को प्रशिक्षित करना प्रयोगात्मक पक्ष है। जो निष्क्रिय हैं उन्हें सक्रिय करना, जो सुप्त पड़े हैं उन्हें जागृत करना, यह प्रयोग से संबंधित है। प्रयोग की पहली बात है तनाव से मुक्ति। विद्यार्थी में ग्रहणशीलता तब बढ़ेगी जब वह तनावमुक्त होगा। तनाव चाहे शारीरिक हो, मानसिक या भावनात्मक; तनाव के रहते क्षमता नहीं बढ़ सकती, इसलिये पहली बात है—तनावमुक्ति। कायोत्सर्ग की अवस्था तनावमुक्ति की अवस्था है। उसमें पढ़ने की शक्ति बढ़ती है।

दूसरा प्रयोग है—लयबद्ध श्वास। योग में प्राणायाम का बहुत महत्व रहा है। प्राणायाम मस्तिष्कीय विकास के लिये अनिवार्य प्रक्रिया है। इससे मस्तिष्क के सुप्त और निष्क्रिय केन्द्र जागृत और सक्रिय होते हैं। लयबद्ध श्वास से मस्तिष्क की सुप्त शक्तियां जागती हैं। सारा तंत्र उससे प्रभावित होता है। लयबद्ध चलना, बोलना, श्वास लेना—ये शक्ति जागरण के प्रेरक तत्त्व हैं। जीवन विज्ञान की प्रणाली में इसको बहुत महत्वपूर्ण माना गया है। —**आचार्य महाप्रज्ञ**

## मुम्बई में जीवन विज्ञान शिक्षक प्रशिक्षण शिविर सम्पन्न

मुम्बई 20 अप्रैल। जीवन विज्ञान अकादमी, मुम्बई एवं केन्द्रीय जीवन विज्ञान अकादमी, लाडनूँ के संयुक्त तत्त्वावधान में दिनांक 18 से 20 अप्रैल, 2014 तक तेरापंथ भवन, कांदिवली में आयोजित त्रिदिवसीय शिविर का समापन समारोह साधीश्री सूरजकुमारीजी एवं साधीश्री सोमलता के सान्निध्य में सम्पन्न हुआ।

कार्यक्रम में उपस्थित संभागियों को संबोधित करते हुए साधी सोमलता ने जीवन विज्ञान को संजीवनी की उपमा देते हुए कहा कि वन जैसे वीरान जीवन में जीवन विज्ञान संजीवन का कार्य करता है। इसके प्रयोग तीन वर्ष से लेकर अस्सी वर्ष के आयु वाले व्यक्ति के लिये भी लाभप्रद हैं। साधी विमलप्रभा ने वर्तमान जीवन की समस्याओं का मूल कारण व्यक्ति की जीवनशैली को बताते हुए कहा कि यदि हम सुखी और शान्त जीवन जीना चाहते हैं तो अपनी अस्त—क्रमशः पृ.2..पै.1



## सरलता

माँ ने छोटे बच्चे से कहा—अपने रसोईघर में जितने डिब्बे हैं उन पर 'किसमें क्या है' चिट लगा दो ताकि चीज आसानी से मिल सके। बच्चे ने बड़ी तत्परता से माँ के आदेश का पालन किया। अगले दिन माँ को रसोई बनाने के लिये नमक की जरूरत पड़ी। उसने डिब्बा खोला तो चीनी निकली। माँ बोली—बेटे! यह क्या किया? चिट तो नमक की लगाई है जबकि इसमें तो चीनी है। तत्काल बच्चा बोला—माँ! यह तो मैंने जान—बूझकर चीटियों को धोखा देने के लिये चीनी के डिब्बे पर नमक लिखा है।

जिस व्यक्ति में सरलता का वास होता है वह औरों के दिलों में अपना स्थान बना लेता है किन्तु इसको अपनाना सबके लिये आसान काम नहीं है। छोटा बच्चा भी धोखे की बात सीख लेता है। आज सबसे बड़ी चिन्ता की बात यह है कि सरलता के प्रति मनुष्य की आस्था भी नहीं रही है क्योंकि यह आम धारणा बनती जा रही है कि मनुष्य को अधिक सरल नहीं होना चाहिए। जो सरल होता है उसका दुरुपयोग होता है। उसे कदम—कदम पर धोखा खाना पड़ता है। यह विचार परिस्थिति सापेक्ष हो सकता है पर अध्यात्म के क्षेत्र में इसका कोई मूल्य नहीं है। अध्यात्म की भाषा में व्यक्ति यदि किसी दूसरे को धोखा देता है तो वह दूसरे को नहीं, स्वयं को ही धोखा देता है। स्वयं के पतन का रास्ता खोलता है। **आचार्य महाश्रमण।**

**अहिंसा के अवतार थे भगवान महावीर : मुनि विजयराज  
(जीवन विज्ञान संस्कार निर्माण प्रतियोगिता—2013  
पुरस्कार वितरण एवं महावीर जयन्ती समारोह सम्पन्न)**

लाडनूँ 13 अप्रैल। आचार्यश्री महाश्रमणजी के आज्ञानुवर्ती मुनिश्री विजयकुमारजी ने महावीर जयन्ती के अवसर पर स्थानीय ऋषभद्वार में आयोजित विशेष कार्यक्रम में उपस्थित जनसमुदाय को सम्बोधित करते हुए कहा कि इस युग में भगवान महावीर साक्षात् अहिंसा के अवतार थे। इसी कारण आज संसार उन्हें पूजता है। संयुक्त राष्ट्र संघ भी उनके जन्म दिवस को अहिंसा से जोड़ता है। भगवान महावीर ने युगीन समस्याओं का वैज्ञानिक समाधान प्रदान कर मानव मात्र को **क्रमशः पृ.2..पै.2**



## **आशावादी बनो : मुनि किशनलाल**

आशा अमृतबेल है। आशा व्यक्ति को मंजिल तक पहुंचा देती है। हीरे का खोजी इन्सान हीरे की खान के पत्थरों को टटोल रहा था। एक—एक कर उसने निन्यानवे हजार नौ सौ निन्यानवे पत्थरों का ढेर लगा दिया, लेकिन हीरा हाथ नहीं लगा। वह निराश होकर बैठ जाता तो सारा श्रम बेकार चला जाता परन्तु मन में आशा जगी, 'हो सकता है लाखवां पत्थर हीरा निकल जाए।' उत्साह के साथ उसने खोज का पुरुषार्थ जारी रखा। एक लाखवां पत्थर सचमुच हीरा निकला। उसकी आंखों में चमक आ गई।

कारीगर पत्थर से मूर्ति निकालने की कोशिश में पत्थर को तोड़ रहा था। निन्यानवे चोट मार चुका, पर पत्थर नहीं टूटा। सौर्वी चोट से टूट गया। तो क्या निन्यानवे चोट व्यर्थ गई। नहीं, यह हमारा भ्रम है। हर एक चोट संबंध विच्छेद करती है। अलग होने की घटना निन्यानवे चोट पर आधारित है। चोट करने वाला पूरी आशा से चोट करता है, इस बार टूटेगा, इस बार टूटेगा टूटने तक चोट करता ही रहता है, तब ही मूर्ति के लिए आकार का पत्थर मिलता है।

आशावादी व्यक्ति सफलता के द्वार पर पहुंच ही जाता है। इसलिए आशावादी होना चाहिए। उसके लिए बार—बार अनुचिन्तन करें कि मैं सफल होऊंगा। सफल होऊंगा। सफल होऊंगा। आशावादी अन्तः सफल होता है।

**क्रमशःपृ.1.पै.1** व्यस्त जीवनशैली को बदलें। जीवन विज्ञान के प्रयोग इसमें सहायक हो सकते हैं। कार्यक्रम का प्रारम्भ साधी संचितयशा एवं जागृतयशा द्वारा प्रस्तुत मंगलाचरण से हुआ। जीवन विज्ञान अकादमी, मुम्बई के अध्यक्ष प्यारचंद मेहता ने प्रशिक्षणार्थियों के प्रति आभार ज्ञापित करते हुए कहा कि यहां सीखे हुए ज्ञान को अपने—अपने स्कूलों में अवश्य प्रसारित करें। उन्होंने लक्ष्यनिर्माण एवं प्राप्ति का सुन्दर संदेश दिया।

केन्द्रीय जीवन विज्ञान अकादमी के सहायक निदेशक हनुमान मल शर्मा ने कहा कि वर्तमान शिक्षा प्रणाली में शारीरिक विकास पर आंशिक एवं बौद्धिक विकास पर अत्यधिक ध्यान दिया जाता है, परन्तु मानसिक एवं भावात्मक विकास के बिना व्यक्तित्व का सर्वांगीण विकास संभव नहीं है। जीवन विज्ञान के प्रयोगों द्वारा विद्यार्थी में मूल्यों की प्रतिष्ठा की जा सकती है। उसके मन एवं भावों को परिष्कृत किया जा सकता है। उन्होंने आगन्तुक शिक्षकों को प्रेरणा देते हुए कहा कि हम पहले इन प्रयोगों को स्वयं के जीवन में लाओ करें एवं तत्पश्चात् विद्यार्थियों तक पहुंचाएं।

शिविर में मनपा स्कूल, बान्द्रा, नवजीवन विद्यालय, मलाड ईस्ट, प्रगति विद्यालय, गोराई बोरीवली और ठाकुर श्यामनारायण स्कूल, ठाकुर विलेज, कांदिवली के शिक्षक—शिक्षिकाओं सहित कुल 42 प्रतिभागी उपस्थित थे। प्रशिक्षण कार्य में जीवन विज्ञान अकादमी मुम्बई के मंत्री पारसमल दूगड़, विमला दूगड़, भारती आचार्य एवं हनुमानमल शर्मा का सराहनीय योगदान प्राप्त हुआ।

इस अवसर पर केन्द्रीय जीवन विज्ञान अकादमी द्वारा आयोजित जीवन विज्ञान संस्कार निर्माण प्रतियोगिता—2013 में प्रथम स्थान प्राप्त करने पर सीमा कोठारी, भांडुप को प्रतीक चिन्ह, प्रमाण—पत्र एवं पुरस्कार राशि रूपये ग्यारह हजार का चेक प्रदान कर सम्मानित भी किया गया। कार्यक्रम के अन्त में मंगलपाठ सुनाते हुए साधी साधनाश्री ने कहा कि इस प्रकार की प्रतियोगिताओं के द्वारा समाज में संस्कार निर्माण का कार्य सहजता से संभव हो सकता है। प्रतिभागी प्रतियोगिता में पूछे गये प्रश्नों का उत्तर देने के लिये साहित्य का अध्ययन कर अपने ज्ञान की भी वृद्धि करते हैं।

**क्रमशः पृ.1.पै.2** समता, स्वतंत्रता और स्व—अस्तित्व के विकास की कला सिखाई। अनेकान्त, अहिंसा एवं अनासक्ति का पाठ पढ़ाकर भगवान ने स्व—पर कल्याण की भावना का विकास किया। मुनिश्री ने जीवन विज्ञान को शिक्षा जगत् के लिये आवश्यक बताते हुए कहा कि यह जीने की कला सिखाता है, बच्चों को सुसंस्कारी बनाता है तथा अनुशासनहीनता के बातावरण में आत्मानुशासन का पाठ पढ़ाता है। उन्होंने महावीर के आध्यात्मिक परिवार की व्याख्या करते हुए क्षमा, मैत्री, विवेक, संयम आदि गुणों को जीवन में धारित करने की प्रेरणा दी। मुनिश्री मोहनलालजी 'शार्दूल' ने बताया—भगवान महावीर ने धर्म की प्ररूपणा करते हुए कहा कि जो पूर्ण रूप से समर्थ, सक्षम हो तथा जिनका मन पर पूरा नियंत्रण हो वे मुनि जीवन को स्वीकार करें। जो पूर्ण समर्थ न हो वे जीवन में सत्य, अहिंसा और अपरिग्रह की यथासंभव पालना करते हुए श्रावक धर्म को अपनाएं। इसी प्रकार मुनि जम्बूकुमारजी ने कहा कि आधुनिक परिप्रेक्ष्य में महावीर की वाणी सुधारस सम उपयोगी है। तनाव, भय, अहित विन्तन, हिंसा, दुःख—दर्द आदि सब आलस्य के कारण उत्पन्न होते हैं। आलस्य सब दुःखों का जनक है। भगवान महावीर ने अप्रमाद को सफलता का जनक बताते कहा कि यह व्यक्ति को अभय बनाता है। भीषण भोगेच्छा तथा संग्रह की मनोवृत्ति व्यक्तित्व, पारिवारिक और सांस्कृतिक दुःखों की जननी है। जहां लाभ बढ़ता है, वहां लोभ बढ़ता है। परिग्रह के कारण व्यक्ति पदार्थों का प्रचूर संग्रह कर सुख मानता है परन्तु भगवान महावीर ने अपरिग्रह को सुख एवं शान्ति का हेतु बताया है।

'शासनश्री' साधी भाग्यवती ने महावीर वाणी के सूक्तों की व्याख्या करते हुए जीवन में प्रमाद को दूर कर अप्रमाद का विकास करने की प्रेरणा दी। इसी प्रकार मुनि निर्मलकुमार, साधी दीपयशा, केवलयशा, समणी नियोजिका ऋजुप्रज्ञा, समणीववृन्द, मुमुक्षुबहनें, नगरपालिकाद्यक्ष बच्छराज नाहटा, जैन विश्व भारती अध्यक्ष ताराचन्द रामपुरिया, तेरापंथ महिला मण्डल सदस्या पूर्णिमा चोरडिया, प्रीति मणोत, डॉ सुशीला बाफना, पवनकुमार सेठिया आदि अनेक वक्ताओं ने अपने विचार व्यक्त किये। कार्यक्रम का सफल संचालन शान्तिलाल बैद ने किया।

कार्यक्रम के अन्त में जीवन विज्ञान संस्कार निर्माण प्रतियोगिता—2013 के विजेता प्रतिभागियों को जीवन विज्ञान अकादमी, जैन विश्व भारती, लाडनूँ द्वारा प्रमाण—पत्र, प्रतीक चिन्ह एवं पुरस्कार राशि के चेक प्रदान कर सम्मानित किया गया। प्रतियोगिता के संदर्भ में जानकारी देते हुए जीवन विज्ञान अकादमी के सहायक निदेशक हनुमान मल शर्मा ने बताया कि वर्ष 2013 की प्रतियोगिता में सीमा कोठारी, भाण्डुप ई. मुम्बई ने प्रथम, सुनिता विश्नोई, माणकसर—सूरतगढ़ ने द्वितीय एवं विजयश्री मरोठी, नोखा ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। इसके अतिरिक्त विष्णुकान्त शर्मा, रत्नगढ़; पूजा जेन, हिसार; खुशबू कोचर, छोटी—खादू; पवनकुमार सेठिया, श्रीदूंगरगढ़; आरती धारीवाल, काठमाण्डू—नेपाल; मंजीत कौर, श्रीगंगानगर; जयचन्दलाल जैन, चिकमंगलूर; मोनिका छाजेड़, लूणकरणसर; कुसुम दूधेड़िया, विशाखापट्टनम एवं सुमनलता, संगरूर पंजाब ने सांतवना पुरस्कार प्राप्त किया। भाग लेने वाले प्रत्येक प्रतिभागी को प्रमाण—पत्र प्रदान किया जायेगा।

कार्यक्रम के प्रथम चरण में प्रातः 5:30 बजे रथानीय वृद्ध साधी सेवा केन्द्र से जैन विश्व भारती तक प्रभात जागरिका का आयोजन हुआ जिसमें तेरापंथ कन्यामण्डल, तेरापंथ महिला मण्डल, तेरापंथ युवक परिषद एवं श्री जैन श्वेताम्बर तेरापंथी सभा के सदस्यों ने भाग लिया।