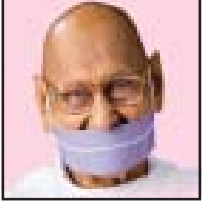


जीवन विज्ञान : स्वस्थ समाज संरचना का संकल्प



मनुष्य सब प्राणियों में श्रेष्ठ माना जाता है। इसकी श्रेष्ठता का कारण है उसका मस्तिष्क और मेरुदण्ड प्रणाली (स्पाइनल कार्ड सिस्टम)। यह मानव की अपनी विशेषता है। उस जैसा विकसित मस्तिष्क, नाडीतंत्र और मेरुदण्ड प्रणाली अन्य किसी को प्राप्त नहीं है। यही कारण है कि वह प्रगति कर सकता है और सफलता के मार्ग पर आगे बढ़ सकता है। यदि आदमी मस्तिष्क की शक्ति का अपव्यय रोक देता है तो वह अपने जीवन में बहुत सफल हो सकता है। संवेदनाओं के कारण शक्ति का अपव्यय बहुत होता है।

यह ध्रुव सिद्धान्त है कि जहां क्रिया है, वहां शक्ति का व्यय है। जहां अक्रिया है वहां शक्ति का संरक्षण है। हम अतिक्रिया के कारण शक्ति का सही उपयोग नहीं कर पाते। जो अपनी शक्ति का आवश्यक कार्यों के लिये उपयोग करना चाहता है, उसे संवेदों पर नियंत्रण करना जरूरी है।

जिस व्यक्ति का अपनी संवेदनाओं पर नियंत्रण होता है वह बहुत आगे बढ़ जाता है। जिसमें नियंत्रण की पूरी क्षमता नहीं होती, एक सीमा तक होती है, वह मूल स्थिति में कायम रह जाता है। जो संवेदनाओं का दास बन जाता है, वह अपने जीवन की दुर्गति कर बैठता है। उसका अधःपतन होता है। हम इस सच्चाई का अनुभव करें कि संवेदनाओं पर नियंत्रण किए बिना जीवन में विकास नहीं किया जा सकता। – आचार्य महाप्रज्ञ।

जीवन विज्ञान व्यक्तित्व विकास कार्यशाला

पाली 9 मार्च। आचार्यश्री महाश्रमणजी के आज्ञानुवर्ती शासन श्री मुनि किशनलाल के सान्निध्य में तेरापंथ भवन में 'जीवन विज्ञान व्यक्तित्व विकास कार्यशाला' का आयोजन किया गया। "शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक शान्ति एवं भावनात्मक विकास" विषय पर अपने विचार प्रस्तुत करते हुए कार्यक्रम के मुख्य अतिथि विधायक ज्ञानचन्द पारख ने कहा कि हमारे आचरण और व्यवहार से परिवार, समाज और राष्ट्र में खुशियां आये तो ही यह जीवन सुखद और सार्थक माना जायेगा। उन्होंने आरामतलबी को जीवन का अभिशाप बताते हुए कहा कि यदि हमने शरीर को कष्ट नहीं दिया तो यह हमें क्रमशः पृ.2 पैरा.2 ...



आओ हम जीना सीखें : कैसे खाएं?

भोजन जीवन की अनिवार्यतम अपेक्षा है। शरीर को टिकाए रखने के लिये हर आदमी को भोजन करना होता है। प्रश्न होता है—कैसे खाएं? उत्तर में तीन सूत्र दिये जा सकते हैं— मित भोजन, हित भोजन और ऋत भोजन।

मित भोजन अर्थात् अधिक न खाना, भूख से दो ग्रास कम खाना। एक बार उचित भोजन हो जाने के बाद तीन चार घंटे पेट को विश्राम मिलना चाहिए।

हित भोजन अर्थात् हितकर भोजन। परिमित भोजन में भी वैसा खाना जो हितकर हो। जो खाना स्वास्थ्य के लिये अहितकर हो उससे बचना चाहिए।

ऋत भोजन का शाब्दिक अर्थ है—सत्य भोजन यानी ईमानदारी से, सच्चाई से अथवा श्रम से उपार्जित पैसे से प्राप्त होने वाला भोजन। बेईमानी से प्राप्त अन्न को अच्छा नहीं माना गया है। साधन शुद्धि से उपार्जित वैभव से आजीविका चलाने वाला व्यक्ति शान्ति और सम्मान का जीवन जीता है। इस प्रकार मित भोजन, हित भोजन और ऋत भोजन – ये तीन सूत्र भोजन के साथ जुड़ जाएं तो कैसे खाएं? इस प्रश्न का समाधान हो सकता है। –आचार्य महाश्रमण।

बिना गृहिणी के घर धर्मशाला : मुनि किशनलाल

पाली 8 मार्च। स्थानीय तेरापंथ भवन में अन्तर्राष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर तेरापंथ महिला मण्डल द्वारा आयोजित पहचान सेमीनार में उपस्थित जनसमुदाय को संबोधित करते हुए शासनश्री मुनि किशनलाल ने कहा कि भारतवर्ष में महिला स्वयं अपनी पहचान है। भारतवर्ष में महिलाओं को आधारभूत मजबूत स्थान प्राप्त है। यहां की सभ्यता और संस्कृति ने सदैव महिलाओं को समान अधिकार दिये हैं। उन्होंने आगे कहा कि भारतीय परम्परा में बिना गृहिणी के घर को धर्मशाला के समान माना गया है।

कार्यक्रम की मुख्य अतिथि आई.पी.एस. अधिकारी के.बी. वंदना ने उपस्थित बहनों को अन्तर्राष्ट्रीय महिला दिवस की बधाई एवं शुभकामनाएं देते हुए महिलाओं को प्राप्त कानूनी अधिकारों की जानकारी देते हुए कहा कि हमें अपने अधिकारों के साथ-साथ समाज क्रमशः पृ.2 पैरा.1 ..



धीरे-धीरे रे मना, धीरे सब कुछ होय।

माली सींचे सौ घड़ा, ऋतु आए फल होय।।

किसी कवि का यह दोहा सच्चाई को अभिव्यक्त करता है। धैर्य रखने वाला सफलता के शिखर पर पहुंचता है। धैर्य जीवन का महत्वपूर्ण गुण है। जिस व्यक्ति में उतावलापन होता है, वह हर कार्य को शीघ्र करना चाहता है, शीघ्रता से परिणाम पूर्ण नहीं आता है। आम के मीठे रस के लिए धीरज रखना होता है। पक्का होने में समय लगता है। रोटी को सिकने में समय लगता है, समय से पहले तवे से हटा लें तो वह कच्चा आटा रहता है। कच्चे आटे को खाने से पेट दुखेगा ही, इसलिए वहां भी धैर्य रखना होता है। अधैर्य के कारण समस्या और तनाव बढ़ते जा रहें हैं। धैर्य रखना सीख जाएं तो समस्याएं और तनाव में कमी आ सकती है। धैर्य के विकास हेतु धैर्य की अनुप्रेक्षा का अभ्यास करना होता है।

1. सुखासन में स्थिरता से ठहरें।
2. महाप्राण ध्वनि का तीन बार प्रयोग करें।
3. अनुभव करें चारों ओर गहरी शान्ति है। साफ नीला आकाश दूर दूर तक फैला हुआ है। विशुद्धि केन्द्र (कंठ) पर मयूर के गर्दन की भांति नीले रंग का ध्यान करें। अनुभव करें श्वास लेते समय नीला रंग भीतर प्रवेश कर रहा है। श्वास छोड़ते समय नीला रंग चारों ओर आभामंडल में फैल रहा है। कंठ पर चमकती हुई नीलीमा से प्रतिभासित हो रहा है।
4. अपने चित्त को भावित करें – मैं धैर्य रखूंगा, प्रतीक्षा करूंगा। इस शब्दावली का 9 बार मानसिक जप और 9 बार उच्चारण करें।
5. अनुचिन्तन करें— धीरज का फल मीठा होता है। उतावलापन व्यक्ति का अहित करता है। मैं धीरज रखूंगा।
6. तीन बार महाप्राण ध्वनि के साथ प्रयोग सम्पन्न करें।

क्रमशः पृ.1 पैरा.2 एवं परिवार के प्रति अपने दायित्वों को भी भली प्रकार समझना चाहिए। उन्होंने अन्तर्राष्ट्रीय ख्याति प्राप्त याहू कम्पनी द्वारा अपने मुख्य कार्यकारी अधिकारी के रूप में चेन्नई की महिला की नियुक्ति को भारतीय महिला जगत की बड़ी उपलब्धि माना। तेरापंथ महिला मण्डल की मंत्री संतोष चौपड़ा ने उन्हें प्रदत्त सम्मान पत्र का वाचन किया। तेरापंथ महिला मण्डल की अध्यक्षा कलावती बालड़ ने प्रतीक चिन्ह, साहित्य एवं सम्मान पत्र भेंट कर आईपीएस के.बी. वंदना का सम्मान किया, साथ ही विशिष्ट अतिथि जिला शिक्षा अधिकारी नूतनबाला कपिला, नगरपरिषद उप-सभापति शमीम मोतीवाला एवं सी.ए. शानू पारख को भी साहित्य एवं प्रतीक चिन्ह से सम्मानित किया गया।

इस अवसर पर अपने संबोधन में जिला शिक्षा अधिकारी नूतनबाला कपिला ने कहा कि पश्चिम के देशों में महिलाओं को वोट देने का भी अधिकार नहीं था, अपने अधिकारों की प्राप्ति हेतु लम्बी लड़ाई के बाद, महिला अधिकारों की सुरक्षा के लिये 8 मार्च को महिला दिवस के रूप में मनाया जाता है। उन्होंने आगे बताया कि हम सौभाग्यशाली हैं, क्योंकि हमारे संविधान ने हमें बराबर का हक दिया है।

कार्यक्रम का प्रारम्भ मुनिवृन्द द्वारा नमस्कार महामंत्रोच्चारण से हुआ। स्थानीय कन्या मण्डल ने "कन्या भ्रूण हत्या इस युग की क्रूर कहानी" गीत प्रस्तुत किया। सी.ए. शानू पारख एवं उपसभापति शमीम मोतीवाला ने भी अपने विचार व्यक्त किये। कविता बालड़ ने स्वागत भाषण एवं विनिता बैंगानी ने कार्यक्रम का सफल संचालन किया। इस अवसर पर जैन श्वे.ते.सभा के अध्यक्ष सूरजमल बैंगानी, मंत्री भंवरलाल सेमलानी, कन्हैयालाल, विमलसिंह, जीतमल पटावरी, सज्जनराज बांठिया, जीवन विज्ञान अकादमी लाडनूँ के सहायक निदेशक हनुमान शर्मा सहित समाज के अनेक गणमान्य महानुभाव उपस्थित थे।

सुजानगढ़ 16 फर.। शासन-गौरव साध्वीश्री राजीमतीजी के सान्निध्य में जी.वि.अकादमी सुजानगढ़ की ओर से आयोजित जीवन विज्ञान प्रश्नमंच प्रतियोगिता में 12 विद्यालयों ने भाग लिया। प्रतियोगिता उद्घाटन कार्यक्रम को संबोधित करते हुए साध्वीश्री ने फरमाया कि जीवन विज्ञान स्वस्थ जीवन जीने का आधार है। उन्होंने जीवन विज्ञान एवं प्रेक्षाध्यान के प्रयोगों को जीवन में अपनाने की प्रेरणा दी। कार्यक्रम में जोजोदिया उ.मा.वि. ने प्रथम, बालभारती उ.मा.वि. ने द्वितीय तथा बालभारती बालिका उ.मा.वि. ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। अकादमी अध्यक्ष भूपेन्द्र जैन एवं विमला लोढा ने विजेताओं को पुरस्कार दिये। लीला जैन एवं धर्मचंद बोथरा का सहयोग मिला। पवन नाहटा एवं संजय बोथरा ने प्रतियोगिता का सफल संचालन किया।

क्रमशः पृ.1 पैरा.1 तकलीफ देने लगेगा। शारीरिक स्वास्थ्य से ही मन और भाव स्वस्थ रहते हैं तथा मानसिक शान्ति और भावात्मक स्थिरता शारीरिक स्वास्थ्य का आधार है। विशिष्ट अतिथि भाजपा जिलाध्यक्ष महेन्द्र बोहरा ने शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक शान्ति और भावात्मक स्थिरता को समृद्ध जीवन का आधार बताते हुए कहा कि भावों की निर्मलता के बिना मानव और पशु एक समान है।

प्रेक्षा—प्राध्यापक मुनि किशनलाल ने विषयानुसार जीवन विज्ञान के लघु प्रयोग – महाप्राण ध्वनि, दीर्घश्वास प्रेक्षा एवं ज्योति केन्द्र प्रेक्षा का अभ्यास करवाते हुए, विभिन्न शारीरिक मुद्राओं द्वारा शरीर एवं भावों पर पड़ने वाले प्रभाव पर प्रकाश डाला। उन्होंने जीवन विज्ञान के सूत्र 'जैसी मुद्रा—वैसा भाव' का स्वरूप बताते हुए सम्यक् मुद्राओं की जानकारी दी। उन्होंने कहा कि 'सबका मंगल हो' केवल इस एक भावना से संसार में शान्ति स्थापित हो सकती है। मुनि हिमांशुकुमार ने शुद्ध खान-पान एवं नियमित जीवनचर्या को स्वस्थ एवं सुखी जीवन का आधार बताया।

अपराहन 3 से 4 बजे तक शिक्षा विभाग पाली से समागत शिक्षकों की कार्यशाला में संयम के महत्व पर प्रकाश डालते हुए मुनि किशनलाल ने व्यक्तित्व विकास में भाषा, भूषा, भोजन, भवन एवं भावना की भूमिका का प्रतिपादन किया। जीवन विज्ञान अकादमी, लाडनूँ के सहायक निदेशक हनुमान शर्मा ने प्रार्थना सभा में जीवन विज्ञान का प्रायोगिक अभ्यास करवाया। इसी प्रकार 10 मार्च को अपराहन 3 से 4 बजे तक युवापीढ़ी के लिये आयोजित जीवन विज्ञान व्यक्तित्व विकास कार्यशाला में जूनियर चेम्बर ऑफ इंटरनेशनल पाली डायनेमिक के लगभग 150 युवक-युवतियों ने भाग लेकर व्यक्तित्व निर्माण की दिशा में जीवन विज्ञान की भूमिका को समझा। जीवन विज्ञान अकादमी, लाडनूँ के सहायक निदेशक हनुमान मल शर्मा ने व्यक्तित्व एवं चारित्रिक विकास हेतु अनेक गुणों की व्याख्या की। मुनिश्री किशनलाल ने युवापीढ़ी को संबोधित करते हुए कहा कि देश एवं समाज का भार आपके कंधों पर है। सुखद एवं समृद्ध जीवन के सूत्रों की चर्चा करते हुए मुनिश्री ने एकाग्रता, स्मरण शक्ति एवं कार्यक्षमता बढ़ाने के प्रयोगों का अभ्यास करवाया और जीवन में संयम के महत्व को प्रतिपादित किया। कार्यक्रम में मुनि नीरजकुमार ने सुमधुर स्वरों में 'जीने वाले जीवन मधुर बनाए जा' गीत प्रस्तुत किया। संचालन तेषु अध्यक्ष बसंत सोनीमण्डिया ने किया। उक्त कार्यक्रम के अतिरिक्त प्रातः 7 से 8 बजे तक स्थानीय भाई बहनों हेतु ध्यान एवं यौगिक क्रियाओं का प्रायोगिक सत्र भी तीन दिनों हेतु संचालित किया गया जिसमें लगभग 75 भाई बहनों ने भाग लिया। कार्यशाला आयोजन एवं संचालन में जैन श्वेताम्बर तेरापंथी सभा के अध्यक्ष सूरजमल बैंगानी, मंत्री भंवरलाल सेमलानी, कन्हैयालाल, विमल कुमार, जीतमल, फतेहचन्द पटावरी, सज्जनराज बांठिया, बसंत सोनीमण्डिया सहित समाज के अनेक गणमान्य महानुभावों का सहयोग प्राप्त हुआ।