।। अर्हम् ।।

आचार्यश्री महाप्रज्ञ प्रवास व्यवस्था समिति, श्रीडूँगरगढ़ (बीकानेर)

दूरभाष : 01565–224600,224900

ई–मेल : jstsdgh01565@gmail.com

परीक्षार्थी रोजाना 10 मिनिट कायोत्सग करें – आचार्य महाप्रज्ञ

–अंकित सेठिया (मीडिया सहसंयोजक)–

श्रीडूँगरगढ़ 24 फरवरी : आचार्य महाप्रज्ञ ने परीक्षाओं की तैयारी में लगे विद्यार्थीयों को तनाव मुक्ति के गुर बताते हुए रोजाना 10 मिनिट कायोत्सर्ग करने की प्रेरणा दी है। उन्होने तेरापंथ मीडिया द्वारा देश की भावी पीढ़ी को दिये अपने संदेश में कहा कि कायोत्सर्ग एवं दीर्घ श्वास प्रेक्षा से एकाग्रता का विकास होता है और परीक्षा की वजह से उत्पन्न तनाव को भी कम किया जा सकता है। उन्होने कहा कि एकाग्रता के साथ किया गया कार्य सफलता दिलाता है। आचार्य महाप्रज्ञ द्वारा प्रणीत प्रेक्षाध्यान को अनेक रोगों के इलाज के तौर पर प्रयोग में लिया जा रहा है। रसिया आदि देशों में प्रेक्षाध्यान के द्वारा भावनात्मक स्तर पर होने वाले परिवर्तनों पर शोध किया जा रहा है। रसियन अभ्यर्थियों ने प्रेक्षाध्यान के प्रयोगों से तनाव, डिप्रेशन, हार्ट जैसी अनेक बीमारियों का इलाज किया है।

शांति मंदिर, मस्जिद, गुरुद्वारे में नही, अपने भीतर है – युवाचार्य महाश्रमण

युवाचार्य महाश्रमण ने गौपाल गौशाला में आयोजित प्रवचन कार्यक्रम में कहा कि व्यक्ति शांति की खोज करता है। शांति किसी मंदिर, मस्जिद या गुरुद्वारे में नहीं मिलती। व्यक्ति जब अपने भीतर देखता है तो उसे शांति प्राप्त हो जाती है। असीम आनन्द, शांति को पाने के लिए कुछ त्यागना जरुरी होता है। जो क्रोध, मान, माया लोभ को त्याग कर वैराग्य को बढ़ा लेता है, वीतराग बन जाता है वह असीम आनन्द को पा लेता है। उन्होने कहा कि अहिंसा सबसे बड़ी शक्ति है। वह परम शांति को देने वाली है। साधु अहिंसक होता है। अहिंसा को जीने वाले का मुहं देखने मात्र से लाभ होता है। हमारे पास धर्म का लाइसेंस नहीं, धर्म होना चाहिए। अगर अहिंसा की बंदुक हमारे पास है तो हम दुःखों को खत्म कर सकते हैं।

युवाचार्य महाश्रमण ने अणुव्रत को मानव धर्म बताते हुए कहा कि अणुव्रत के छोटे–छोटे नियमों को स्वीकार करने वाला सज्जन पुरुष की श्रेणी में आ सकता है। अणुव्रत का निर्देश है भक्ति करो या न करो पर आचरण अच्छा होना चाहिए। उन्होने कहा कि गाय एक उपयोगी प्राणी है। उन्होने रामसुखदास जी के साधना जीवन को सबके लिए आदर्श बताया। कार्यक्रम में मुनि नीरजकुमार ने मंगलगीत का संगान किया। जगदीश स्वामी ने गौशाला की तरफ से युवाचार्य महाश्रमण का स्वागत किया।

अंकित सेठिया
मीडिया संयोजक/सहसंयोजक