अर्हम्

साउथ कलकत्ता श्री जैन श्वेतामबर तेरापंथी सभा

दिनांक 01.09.11

आरोग्य की आधुनिक तकनीक : प्रेक्षाध्यान

- साध्वीश्री कनकश्रीजी

साउथ कलकत्ता तेरापंथी सभा के तत्त्वावधान में विदुषी साध्वीश्री कनकश्रीजी के सान्निध्य में पर्युषण महापर्व का सातवां दिन ध्यान - दिवस के रूप में मनाया गया। महिला मंडल के मंगल संगान से कार्यक्रम का शुभारम्भ हुआ। पर्युषण प्रवचनमाला के निर्धारित विषय - आरोग्य की आधुनिक तकनीक : प्रेक्षाध्यान, पर सांगोपांग विवेचन करते हुए साध्वीश्री ने कहा - प्राचीन काल में जैन मुनि के लिए दिन और रात के दो - दो प्रहर स्वाध्याय और ध्यान के लिए निश्चित थे। आत्म-जिज्ञासु साधक निरंतर ध्यान और स्वाध्याय का अभ्यास करे। इस अमूल्य सम्पत्ति से परमात्म तत्त्व प्रकाशित होता है।

तेरापंथ भवन के विशाल सभागार में उपस्थित धर्म परिषद को संबोधित करते हुए उन्होंने कहा - आधुनिक युग में कषायों की, आवेग-संवेगों की प्रबलता और विस्तार से अनेक मनोरोग प्रकट हो रहे हैं। ध्यान से तनाव कम होते हैं, आंतरिक निर्मलता बढ़ती है। ध्यान की पहली भूमिका है- मन की एकाग्रता और निष्पत्ति है विभाव से स्वभाव में आना।

साध्वीश्री ने भगवान महावीर के पूर्व भवों का रोचक शैली में विवेचन करते हुए कहा- क्रूरता, अहंकार के संस्कार प्राणी को कितने भवों तक पीड़ित करते हैं, अंधकार में भटकाते हैं। अहं और आवेश का जोड़ा है। जितना अहं उतना आवेश। उस समय व्यक्ति अपने मन पर नियंत्रण नहीं कर पाता, हित अहित की आंख बंद हो जाती है। प्रेक्षा-ध्यान से स्व नियंत्रण की क्षमता का विकास होता है।

साध्वी मधुलेखाजी ने प्रासंगिक विचार रखते हुए कहा- प्रेक्षाध्यान शारीरिक, मानसिक एवं भावनात्मक आरोग्य प्राप्ति का महत्वपूर्ण उपाय है। साध्वी मधुलताजी ने कार्यक्रम का संचालन करते हुए ध्यान का प्रयोग कराया एवं सुमधुर संगीत की प्रस्तुति कर सबको भाव-विभोर कर दिया। आज साध्वीश्रीजी के सान्निध्य में लगभग 40 बालक-बालिकाओं, युवक-युवतियों ने निराहार तप ग्यारह, दस, नौ, आठ, सात के तप के प्रत्याख्यान किए। सभा के मंत्री विनोद बैद ने तप का अनुमोदन किया तथा साउथ कलकत्ता तेरापंथी सभा द्वारा तपस्वियों को साहित्य देकर अध्यक्ष सुरेन्द्र दूगड़ ने सम्मान किया। साध्वीवृंद ने तप की प्रेरणा हेतु जोशपूर्ण गीत का संगान किया, जिससे भारी संख्या में उपस्थित श्रद्धालुगण झूम उठे।