सादर प्रकाशनार्थ

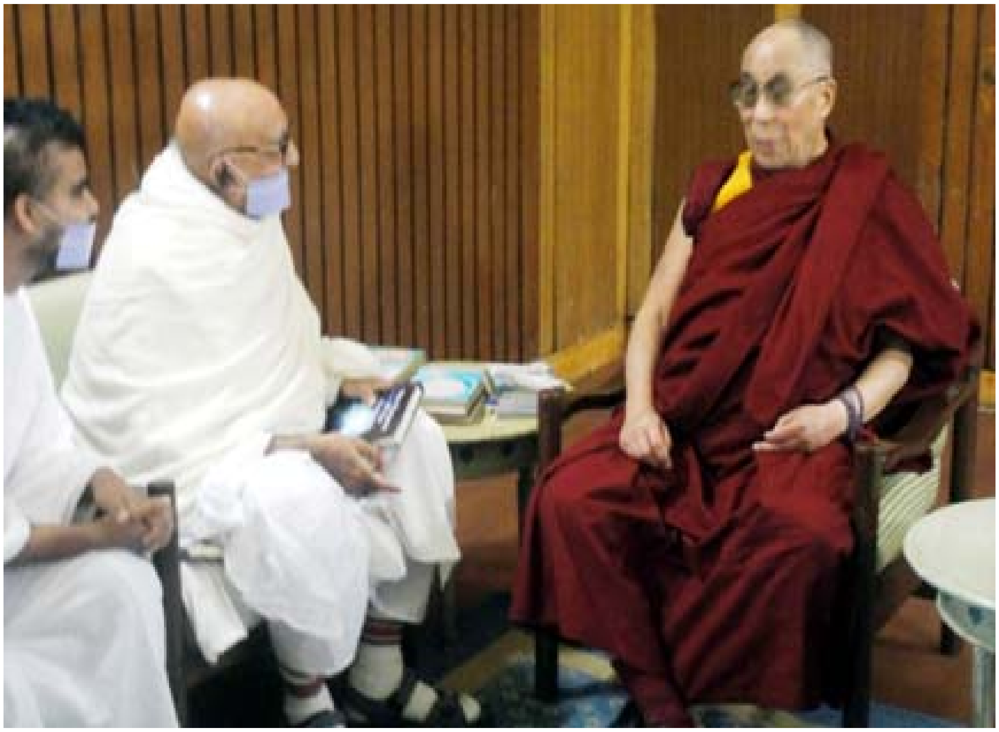
08.12.2010

नईदिल्ली

प्रेक्षाध्यान के मनुष्य पर होने वाले प्रभावों के वैज्ञानिक प्रमाणों की प्रस्तुति

यहां ''इण्डिया हैबीटेट सेंटर'' में आयोजित पंचदिवसीय अन्तराष्ट्रीय सम्मेलन में जैन, बौध, वेदान्त एवं योग दर्शन में प्रतिपादित ध्यान–पद्धतियों के वैज्ञानिक अध्ययन में विश्व–विख्यात वैज्ञानिकों एवं ध्यानसाधकों के बीच हुए संवाद से यह स्पष्ट सिद्ध हो गया है कि मनुष्य के मस्तिष्कीय परिवर्तत एवं व्यवहार–परिष्कार में ध्यान की अहम भूमिका है। इस सम्मेलन का आयोजन माइंड एण्ड लाइफ इन्स्टीट्यूट, यू. एस. ए. द्वारा किया गया था। इस संस्थान के अध्यक्ष दलाई लामा है।

जैन ध्यान पद्धति पर वैज्ञानिक दृष्टि से प्रकाश डालते हुए आचार्य महाश्रमण के आज्ञानुवर्ती प्रो. मुनि महेन्द्र कुमार ने बताया कि किस प्रकार प्रेक्षाध्यान के द्वारा चेतना के सूक्ष्म स्तरों पर परिवर्तत घटित कर मनुष्य की उन मस्तिष्कीय प्रक्रियाओं में परिष्कार किया जा सकता है जो मनुष्य के नकारात्मक संवेगों एवं व्यवहारों के लिए जिम्मेवार है। उन्होंने जैन साधना पद्धति में प्राचीन काल से प्रचलित विभिन्न प्रकार के अभ्यासों पर विस्तार से प्रकाश डाला तथा बताया कि कैसे न्यूरोसाइन्स की आधुनिक अवधारणाओं के साथ इनकी संगति बैठ सकती है।

श्री दलाई लामा सहित उपस्थित अन्य सभी पंरपराओं के साधक विद्वान तथा विदेशी एवं भारतीय वैज्ञानिकों ने प्रेक्षाध्यान के विषय में की गई इस प्रस्तुति की मुक्त कंठ से प्रशंसा की। श्री दलाई लामा ने कहा–''मैं इस प्रस्तुति से अत्यंत प्रभावित हुआ हूॅं। अन्य वैज्ञानिकों ने भी इसी प्रकार प्रेक्षाध्यान की विभिन्न प्रक्रियाओं के महत्त्वपूर्ण वैज्ञानिक स्वरूप को बहुत ही पसंद किया। युवासंत मुनिश्री अभिजीत कुमारजी ने संभागी वैज्ञानिकों के साथ व्यक्तिशः सम्पर्क स्थापित किया तथा प्रेक्षाध्यान के विषय में वैज्ञानिक आधारों पर चर्चा की।

संभागियों में श्री दलाई लामा, डॉ. रिचर्ड डेविडसन, पी.एच.डी. हावर्ड विश्वविद्यालय, डॉ. जॉन डून, एमोरी विश्वविद्यालय, डॉ. डेनियल गोलमेन, मनोवैज्ञानिक एवं प्रख्यात लेखक, डॉ. पी.एन. टण्डन, नेशनल ब्रेन रिसर्च सेंटर, हरियाणा, डॉ. कपिला वात्स्यायन, एम.पी. राज्य सभा, के नाम विशेषतः उल्लेखनीय हैं।