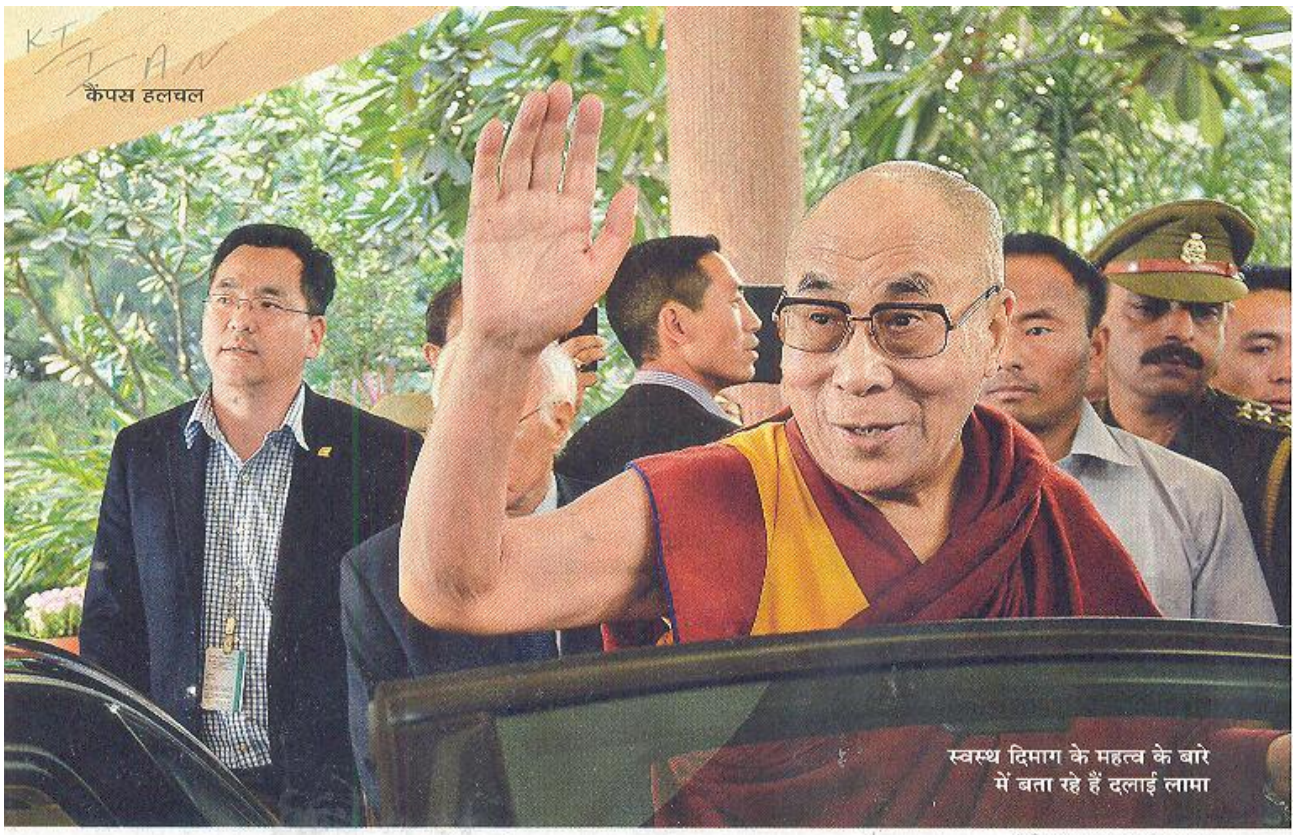

स्वस्थ दिमाग के महत्त्व के बारे में बता रहे हैं दलाई लामा

संदीप कुमार/www.indiatodayimages.com

शांति-दूत का संदेश

प्रमुख आध्यात्मिक गुरु दलाई लामा ने बिमटेक के छात्रों को कामयाबी, खुशी और शांति हासिल करने के लिए प्रेरित किया. जानें **मृदु राय** से

तिब्बत के आध्यात्मिक गुरु दलाई लामा ने ग्रेटर नोएडा के बिरला इंस्टीट्यूट ऑफ मैनेजमेंट टेक्नोलॉजी (बिमटेक) के कार्यक्रम में कहा, ''मेरा मस्तिष्क ही मेरा सबसे अच्छा मित्र है.'' चर्चा का विषय था ''सफलता और प्रसन्नता.'' दलाई लामा ने जोर दिया कि इन दोनों को हासिल करने के लिए पहली और सबसे बड़ी जरूरत स्वस्थ मस्तिष्क है.

ग्रेटर नोएडा में जेपी इंटीग्रेटेड स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स में उपस्थित श्रोताओं में स्टुडेंट (जिनमें भूटान में पढ़ने वाले 100 तिब्बती स्टुडेंट्स भी शामिल थे और विशेष रूप से इस कार्यक्रम में हिस्सा लेने के लिए आए थे), कॉर्पोरेट जगत की बड़ी हस्तियां, बड़े अधिकारी, बौद्ध धर्म के विद्वान और राजनयिक शामिल थे. दलाई लामा ने अपने व्याख्यान में कामयाबी, प्रसन्नता, अहिंसा, धर्म, धर्मनिरपेक्षता और दर्शन जैसे अनेक विषयों पर विस्तार से चर्चा की. उन्होंने कहा, ''हिंसा हमारे दिमाग की उपज है.'' उनका कहना था कि दिमाग की इसी फितरत की वजह से दुनिया में इतनी मार-काट मची हुई है. उन्होंने बताया कि भय और घृणा से किसी भी इनसान का इम्यून सिस्टम प्रभावित हो जाता है और वह बीमार हो जाता है. 78 वर्षीय आध्यात्मिक गुरु का कहना था, ''मैं अपने अनुभव से कह सकता हूं कि स्वस्थ शरीर के लिए दिमाग की शांति बहुत जरूरी है. दिमाग स्वस्थ होने से शरीर भी स्वस्थ रहता है और फिर समाज भी स्वस्थ होता जाता है.''

दलाई लामा के अभिवादन के इंतजार में भूटान से आए तिब्बती स्टुडेंट्स

दलाई लामा ने अपनी प्रेरणास्पद भाषण में कहा, ''मुझमें और आपमें कोई फर्क नहीं है. हम सभी में एक जैसी ही शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक क्षमता है. इसलिए आप भी मन की शांति हासिल कर सकते हैं और दुनिया में शांति का संदेश फैला सकते हैं.''

शिक्षा व्यवस्था पर उन्होंने कहा, ''हमारी आधुनिक शिक्षा व्यवस्था बहुत ही अच्छी है, लेकिन पढ़ाई के साथ अगर नैतिकता का पाठ नहीं सिखाया जाता है तो इसका कोई लाभ नहीं है. देशभर के स्कूलों को नैतिक शिक्षा को गंभीर विषय के रूप में अपनाना चाहिए.''

बिमटेक के स्टुडेंट ऋषिकेश नारायण ने कहा, ''मुझे दलाई लामा की एक बात सबसे अच्छी लगी जिसमें उन्होंने बताया कि भारतीय परंपरा हमें धर्मनिरपेक्षता की शिक्षा देती है और किस तरह सभी धर्मों और आस्था के लोग आपस में शांतिपूर्वक रह सकते हैं.''