



लेखक डॉ. भरत राज सिंह
स्कूल ऑफ मैनेजमेंट साइंसेज के महाविद्यालय
एवं वैदिक विज्ञान केन्द्र के अध्यक्ष हैं

चिंता, भय व तनाव से मुक्ति : प्राणायाम

हमने पिछले 25 (पचीस) अंकों में, चिंता, भय व तनाव के अनुभवों पर जानकारी प्राप्त की, क्योंकि योग हमारे लिये इस समस्या के निदान में कारगर साबित होता है। यह भी जानकारी मिली कि योग में नियमित खान-पान नियंत्रण व योग साधना से नकारात्मकता दूर होती है। योगिग क्रियायें चिंतामुक्ति के लिये वैकल्पिक रूप में उपयोगी हो सकती है। इस अंक में भी हम शांत-चित्त होने हेतु ध्यान के तरीके, लाभ, सावधानी आदि के विषय में जानकारी हासिल करेंगे।

भाग-26

गतांक से आगे

3.4 ध्यान क्या है...?

'भीतर से जाग जाना ध्यान है। सदा निर्विचार की दशा में रहना ही ध्यान है।' - ओशो

जा पानी का डेन और चीन का च्यान यह दोनों ही शब्द ध्यान के अपभ्रंश हैं। अंग्रेजी में इसे मेडिटेशन कहते हैं, लेकिन अवेयरनेस शब्द इसके ज्यादा नजदीक है। हिन्दी का बोध शब्द इसके करीब है। ध्यान का मूल अर्थ है जागरूकता, अवेयरनेस, होश, साक्षी भाव और दृष्ट भाव। योग का आठवां अंग ध्यान अति महत्वपूर्ण है। एक मात्र ध्यान ही ऐसा तत्व है कि उसे साधने से सभी स्वतः ही साधने लगते हैं, लेकिन योग के अन्य अंगों पर यह नियम लागू नहीं होता। ध्यान दो दुनिया के बीच खड़े होने की स्थिति है।

○ **ध्यान की परिभाषा** : तत्र प्रत्यैकतानता ध्यानम्। अर्थात्-जहाँ चित्त को लगाया जाए उसी में वृत्ति का एकतार चलना ध्यान है। धारणा का अर्थ चित्त को एक जगह लाना या उठराना है, लेकिन ध्यान का अर्थ है जहाँ भी चित्त उठरा हुआ है उसमें वृत्ति का एकतार चलना ध्यान है। उसमें जाग्रत रहना ध्यान है।

○ **ध्यान का अर्थ** : ध्यान का अर्थ एकाग्रता नहीं होता। एकाग्रता टॉच की स्पॉट लाइट की तरह होती है जो किसी एक जगह को ही फोकस करती है, लेकिन ध्यान उस बल्ब की तरह है जो चारों दिशाओं में प्रकाश फैलाता है। आमतौर पर आम लोगों का ध्यान बहुत कम वॉट का हो सकता है, लेकिन योगियों का ध्यान सूरज के प्रकाश की तरह होता है जिसकी जड़ में बह्यांड की हर चीज पकड़ में आ जाती है।

○ **क्रिया नहीं है ध्यान** : बहुत से लोग क्रियाओं को ध्यान समझने की भूल करते हैं- जैसे सुदर्शन क्रिया, भावातीत ध्यान क्रिया और सहज योग ध्यान। दूसरी ओर विधि को भी ध्यान समझने की भूल की जा रही है।

बहुत से संत, गुरु या महात्मा ध्यान की तरह-तरह की क्रांतिकारी विधियाँ बताते हैं, लेकिन वे यह नहीं बताते हैं कि विधि और ध्यान में फर्क है। क्रिया और ध्यान में फर्क है। क्रिया तो साधन है साध्य नहीं। क्रिया तो ओजार है। क्रिया तो झाड़ू की तरह है।

आंख बंद करके बैठ जाना भी ध्यान नहीं है। किसी मूर्ति का स्मरण करना भी ध्यान नहीं है। माला जपना भी ध्यान नहीं है। अक्सर यह कहा जाता है कि पांच मिनट के लिए ईश्वर का ध्यान करो- यह भी ध्यान नहीं, स्मरण है। ध्यान है क्रियाओं से मुक्ति। विचारों से मुक्ति।

3.4.1 ध्यान का स्वरूप

हमारे मन में एक साथ असंख्य कल्पना और विचार चलते रहते हैं। इससे मन-मस्तिष्क में कोलाहल-सा बना रहता है। हम नहीं चाहते हैं फिर भी यह चलता रहता है। आप लगातार सोच-सोचकर स्वयं को कम और कमजोर करते जा रहे हैं। ध्यान अनावश्यक कल्पना व विचारों को मन से हटाकर शुद्ध और निर्मल मौन में चले जाना है।

ध्यान जैसे-जैसे गहराता है व्यक्ति साक्षी भाव में स्थित होने लगता है। उस पर किसी भी भाव, कल्पना और विचारों का क्षण मात्र भी प्रभाव नहीं पड़ता। मन और मस्तिष्क का मौन हो जाना ही ध्यान का प्राथमिक स्वरूप है। विचार, कल्पना और अतीत के सुख-दुख में जीना ध्यान विरुद्ध है।

ध्यान में इन्द्रिया मन के साथ, मन बुद्धि के साथ और बुद्धि अपने स्वरूप आत्मा में लीन होने लगती है। जिन्हें साक्षी या दृष्ट भाव समझ में नहीं आता उन्हें



शुरू में ध्यान का अभ्यास आंख बंद करने करना चाहिए। फिर अभ्यास बढ़ जाने पर आंखें बंद हो या खुली, साधक अपने स्वरूप के साथ ही जुड़ा रहता है और अंततः वह साक्षी भाव में स्थिति होकर किसी काम को करते हुए भी ध्यान की अवस्था में रह सकता है।

3.4.2 ध्यान की विधियाँ

ध्यान करने की अनेकों विधियों में एक विधि यह है कि ध्यान किसी भी विधि से किया नहीं जाता, हो जाता है। ध्यान की योग और तंत्र में हजारों विधियाँ बताई गई हैं। हिन्दू, जैन, बौद्ध तथा साधु संगतों में अनेक विधि और क्रियाओं का प्रचलन है। विधि और क्रियाएँ आपकी शारीरिक और मानसिक तंत्र को तोड़ने के लिए हैं जिससे की आप ध्यानपूर्ण हो जाएँ। यहां प्रस्तुत है ध्यान की सरलतम विधियाँ, लेकिन चमत्कारिक।

○ **विशेष** : ध्यान की हजारों विधियाँ हैं। भगवान शंकर ने माँ पार्वती को 112 विधियाँ बताई थीं जो विज्ञान भैरव तंत्र में संग्रहित हैं। इसके अलावा वेद, पुराण और उपनिषदों में ढेरों विधियाँ हैं। संत, महात्मा विधियाँ बताते रहते हैं। उनमें से खासकर ओशो रजनीश ने अपने प्रवचनों में ध्यान की 150 से ज्यादा विधियों का वर्णन किया है।

सिद्धासन में बैठकर सर्वप्रथम भीतर की वायु को श्वासों के द्वारा गहराई से बाहर निकालें। अर्थात् पुनः करें। फिर कुछ समय के लिए आंखें बंदकर केवल श्वासों को गहरा-गहरा लें और छोड़ें। इस प्रक्रिया में शरीर की दूषित वायु बाहर निकलकर मस्तिष्क शांत और तन-मन प्रफुल्लित हो जाएगा। ऐसा प्रतिदिन करते रहने से ध्यान जाग्रत होने लगेगा।

सिद्धासन में आंखें बंद करके बैठ जाएँ। फिर अपने शरीर और मन पर से तनाव हटा दें अर्थात् उसे ढीला छोड़ दें। चेहरे पर से भी तनाव हटा दें। बिल्कुल शांत भाव को महसूस करें। महसूस करें कि आपका संपूर्ण शरीर और मन पूरी तरह शांत हो रहा है। नाखून से सिर तक सभी अंग शिथिल हो गए हैं। इस अवस्था में 10 मिनट तक रहें। यह काफी है साक्षी भाव को जानने के लिए।

किसी भी सुखासन में आंखें बंदकर शांत व स्थिर होकर बैठ जाएँ। फिर बारी-बारी से अपने शरीर के पैर के अंगुठे से लेकर सिर तक अवलोकन करें। इस दौरान महसूस करते जाएँ कि आप जिस-जिस अंग का अलोकन कर रहे हैं वह अंग स्वस्थ व सुंदर होता जा रहा है। यह है सहेत का रहस्य। शरीर और मन को तैयार करें ध्यान के लिए।

चौथी विधि क्रांतिकारी विधि है जिसका इस्तेमाल अधिक से अधिक लोग करते आ रहे हैं। इस विधि को कहते हैं साक्षी भाव या दृष्ट भाव में रहना। अर्थात्

देखना ही सबकुछ हो। देखने के दौरान सोचना बिल्कुल नहीं। यह ध्यान विधि आप कभी भी, कहीं भी कर सकते हैं। सड़क पर चलते हुए इसका प्रयोग अच्छे से किया जा सकता है।

देखें और महसूस करें कि आपके मस्तिष्क में विचार और भाव किसी छते पर भिनभिना रही मधुमक्खी की तरह हैं जिन्हें हटाकर मधु का मजा लिया जा सकता है।

उपरोक्त तीनों ही तरह की सरलतम ध्यान विधियों के दौरान वातावरण को सुगंध और संगीत से तरातजा और आध्यात्मिक बनाएँ। चौथी तरह की विधि के लिए सुबह और शाम के सुहाने वातावरण का उपयोग करें।

3.5 ध्यान कैसे करें ?

एक महत्वपूर्ण सवाल- ध्यान कैसे करें? अक्सर पूछा जाता है। यह उसी तरह है कि हम पूछें कि कैसे श्वास लें, कैसे जीवन जीएँ, कैसे जिंदा रहें या कैसे प्यार करें। आपसे सवाल पूछा जा सकता है कि क्या आप हंसना और रोना सीखते हैं या कि पूछते हैं कि कैसे रोएँ या हसें? सच मानो तो हमें कभी किसी ने नहीं सिखाया की हम कैसे पैदा हों। ओशो कहते हैं कि ध्यान हमारा स्वभाव है, जिसे हमने संसार की चकाचौंध के चक्कर में खो दिया है।

ध्यान करने के लिए शुरुआती तत्व- श्वास की गति, मानसिक हलचल, ध्यान का लक्ष्य और होशपूर्वक जीना। उक्त चारों पर ध्यान दें तो आप ध्यान करना सीख जाएंगे।

○ **श्वास की गति का महत्व** : योग में श्वास की गति को आवश्यक तत्व के रूप में मान्यता दी गई है। इसी से हम भीतर और बाहरी दुनिया से जुड़े हैं। श्वास की गति तीन तरीके से बदलती है- 1.मनोभाव, 2.वातावरण, 3.शारीरिक हलचल। इसमें मन और मस्तिष्क के द्वारा श्वास की गति ज्यादा संचालित होती है।

जैसे क्रोध और खुशी में इसकी गति में भारी अंतर रहता है। श्वास की गति से ही हमारी आयु घटती और बढ़ती है। श्वास को नियंत्रित करने से सभी को नियंत्रित किया जा सकता है। इसीलिए श्वास क्रिया द्वारा ध्यान को केन्द्रित और सक्रिय करने में मदद मिलती है। ध्यान करते समय जब मन अस्थिर होकर भटक रहा हो उस समय श्वास क्रिया पर ध्यान केन्द्रित करने से धीरे-धीरे मन और मस्तिष्क स्थिर हो जाता है और ध्यान लगने लगता है। ध्यान करते समय गहरी श्वास लेकर धीरे-धीरे से श्वास छोड़ने की क्रिया से जहाँ शरीरिक और मानसिक लाभ मिलता है, वहीं ध्यान में गति मिलती है।

○ **मानसिक हलचल** : ध्यान करने या ध्यान में होने के लिए मन और मस्तिष्क की गति को समझना जरूरी है। गति से तात्पर्य यह कि क्यों हम खयालों में खो जाते हैं, क्यों विचारों को ही सोचते रहते हैं या कि? विचार करते रहते हैं या कि धुन, कल्पना आदि में खो जाते हैं। इस सबको ठीकने के लिए ही कुछ उपाय हैं- पहला आंखें बंदकर पुतलियों को स्थिर करें। दूसरा जीभ को जवा भी ना हिलाएँ उसे पूर्णतः स्थिर रखें। तीसरा जब भी किसी भी प्रकार का विचार आए तो तुरंत ही सोचना बंदकर सजग हो जाएँ। इसी जबरदस्ती न करें बल्कि सहज योग अपनाएँ।

○ **क्रमशः अगले अंक 27 को पढ़ें.....**