



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

चिंता, भय व तनाव से मुक्ति- ध्यान

हमने पिछले 26 (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। योगिया 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-27

गतांक से आगे

3.4 ध्यान क्या है...?

पानी योग अपनाएं।

निराकार ध्यान- ध्यान करते समय देखने को ही लक्ष्य बनाएं। दूसरे नंबर पर सुनने को रखें। ध्यान दें, गौर करें कि बाहर जो ढेर सारी आवाजें हैं उनमें एक आवाज ऐसी है जो सतत जारी रहती है- जैसे प्लेन की आवाज जैसी आवाज, फेन की आवाज जैसी आवाज या जैसे कोई कर रहा है ? का उच्चारण। अर्थात् सन्नाटे की आवाज। इसी तरह शरीर के भीतर भी आवाज जारी है। ध्यान दें। सुनने और बंद आंखों के सामने छाए अंधेरे को देखने का प्रयास करें। इसे कहते हैं निराकार ध्यान।

आकार ध्यान- आकार ध्यान में प्रकृति और हरे-भरे वृक्षों की कल्पना की जाती है। यह भी कल्पना कर सकते हैं कि किसी पहाड़ की चोटी पर बैठे हैं और मस्त हवा चल रही है। यह भी कल्पना कर सकते हैं कि आपका ईष्टदेव आपके सामने खड़ा है। कल्पना ध्यान को इसलिए करते हैं ताकि शुरुआत में हम मन को इधर उधर भटकाने से रोक पाएं।
द. होशपूर्वक जीना: क्या सच में ही आप ध्यान में जी रहे हैं? ध्यान में जीना सबसे मुश्किल कार्य है। व्यक्ति कुछ क्षण के लिए ही होश में रहता है और फिर पुनः यंत्रवत जीने लगता है। इस यंत्रवत जीवन को जीना छोड़ देना ही ध्यान है।

ध्यान की शुरुआत

- ध्यान की शुरुआत के पूर्व की क्रिया- मैं यों सोच रहा हूँ इस पर ध्यान दें। हमारा विचार भविष्य और अतीत की हरकत है। विचार एक प्रकार का विकार है। वर्तमान में जीने से ही जागरूकता जन्मती है। भविष्य की कल्पनाओं और अतीत के सुख-दुख में जीना ध्यान विरुद्ध है।
- ओशो के अनुसार ध्यान शुरू करने से पहले आपको रेचन हो जाना जरूरी है अर्थात् आपको चेतना (होश) पर छाई धूल हट जानी जरूरी है। इसके लिए चाहें तो कैथार्सिस या योग का भस्त्रिका, कपालभाति प्राणायाम कर लें। आप इसके अलावा अपने शरीर को थकाने के लिए और कुछ भी कर सकते हैं।
- शुरुआत में शरीर की सभी हलचलों पर ध्यान दें और उसका निरीक्षण करें।

बाहर की आवाज सुनें। आपके आस-पास जो भी घटित हो रहा है उस पर गौर करें। उसे ध्यान से सुनें।

- फिर धीरे-धीरे मन को भीतर की ओर मोड़ें। विचारों के क्रिया-कलापों पर और भावों पर चुपचाप गौर करें। इस गौर करने या ध्यान देने के जरा से प्रयास से ही चित्त स्थिर होकर शांत होने लगेगा। भीतर से मौन होना ध्यान की शुरुआत के लिए जरूरी है।

- स्टेप अब आप सिर्फ देखने और महसूस करने के लिए तैयार हैं। जैसे-जैसे देखना और सुनना महारण्य आप ध्यान में उतरते जाएंगे।

ध्यान की शुरुआती विधि: प्रारंभ में सिद्धासन में बैठकर आंखें बंद कर लें और दाएं हाथ को दाएं घुटने पर तथा बाएं हाथ को बाएं घुटने पर रखकर, रोड़ सीधी रखते हुए गहरी श्वास लें और छोड़ें। सिर्फ पांच मिनट श्वासों के इस आवागमन पर ध्यान दें कि कैसे यह श्वास भीतर कहाँ तक जाती है और फिर कैसे यह श्वास बाहर कहाँ तक आती है। पूर्णतः भीतर कर मौन का मजा लें। मौन जब घटित होता है तो व्यक्ति में साक्षी भाव का उदय होता है। सोचना शरीर की व्यर्थ क्रिया है और बोध करना मन का स्वभाव है।

ध्यान की अवधि उपरोक्त ध्यान विधि को नियमित 30 दिनों तक करते रहें। 30 दिनों बाद इसकी समय अवधि 5 मिनट से बढ़ाकर अगले 30 दिनों के लिए 10 मिनट और फिर अगले 30 दिनों के लिए 20 मिनट कर दें। शक्ति को संवर्धित करने के लिए 90 दिन काफी है। इसे जारी रखें।

सावधानी: ध्यान किसी स्वच्छ और शांत वातावरण में करें। ध्यान करते वक्त सोना मना है। ध्यान करते वक्त सोचना बहुत होता है। लेकिन यह सोचने पर कि 'मैं क्या सोच रहा हूँ' कुछ देर के लिए सोच रुक जाती है। सिर्फ श्वास पर ही ध्यान दें और संकल्प कर लें कि 20 मिनट के लिए मैं अपने दिमाग को शून्य कर देना चाहता हूँ।

अंततः ध्यान का अर्थ ध्यान देना, हर उस बात पर जो हमारे जीवन से जुड़ी है। शरीर पर, मन पर और आस-पास जो भी घटित हो रहा है उस पर। विचारों के क्रिया-कलापों पर और भावों पर। इस ध्यान देने के जरा से प्रयास से ही हम अमृत की ओर एक-एक कदम बढ़ सकते हैं।

3.6.3 ध्यान और विचार: जब आंखें बंद करके बैठते हैं तो अक्सर यह शिकायत रहती है कि जमाने भर के विचार उसी वक्त आते हैं। अतीत की बातें या भविष्य की योजनाएँ, कल्पनाएँ आदि सभी विचार भविष्यों की तरह मस्तिष्क के आसपास भिन्नभिन्न होते रहते हैं। इससे कैसे निजात पाएँ? माना जाता है कि जब तक विचार है तब तक ध्यान घटित नहीं हो सकता।

अब कोई मानने को भी तैयार नहीं होता कि निर्विचार भी हुआ जा सकता है। कोशिश करके देखने में क्या बुराई है। ओशो कहते हैं कि ध्यान विचारों की मृत्यु है। आप तो बस ध्यान करना शुरू कर दें। जहाँ पहले 24 घंटे में चिंता और चिंतन के 30-40 हजार विचार होते थे वहीं अब उनकी संख्या घटने लगेगी। जब पूरी घट जाए तो बहुत बड़ी घटना घट

सकती है।

3.7 ध्यान से अन्य लाभ- मानसिक तनाव से मुक्त रखेंगा

3.7.1 ध्यान का समय, स्थान और वस्तु

ध्यान का समय, स्थान और वस्तु निश्चित हो तो अधिक अच्छा। ध्यान करते समय अन्य विचारों को मन में न आने दें। बार-बार विचार आएँ, परंतु प्रयत्न के द्वारा इन विचारों को दूर कर ध्यान किया जा सकता है। नियमित ध्यान करने से बुद्धि की कुशाग्रता में वृद्धि, याद शक्ति (स्मरण शक्ति) का बढ़ना, आत्मविश्वास का बढ़ना, विपरीत परिस्थितियों में मन का संतुलन न खोना आदि परिणाम आप अपनी रोजमर्रा की जिंदगी में आसानी से देख सकते हैं।

ध्यान करने के अलावा सुबह उठने पर, भोजन के पूर्व एवं सोने के पहले प्रार्थना करना चाहिए। उसमें धर्मानुसार अपने ईष्ट भगवान की प्रार्थना मनःपूर्वक करने से भी मन में विश्वास, समर्पण की भावना जागृत होगी, जिससे धीरे-धीरे परिणामों की चिंता दूर होती जाएगी।

3.7.2 मानसिक तनाव से मुक्त रखने का तरीका

परीक्षा के दिनों में बालक का मानसिक तनाव बढ़ जाता है। विद्यालय की अपेक्षाएँ, माता-पिता एवं शिक्षकों की अपेक्षाएँ एवं स्पर्धात्मक शिक्षा की इस दौड़ में वह अपने आपको झोक देता है, ऐसे समय उसे मानसिक तनाव से मुक्त रखने के लिए निम्नलिखित बातों का पालन करना चाहिए।

अच्छे संगीत को सुनना, पसंदीदा भजन सुनना, श्लोक, आरती आदि को पढ़ाई के बीच-बीच सुनने से तनाव दूर होता है।

इसके साथ ही महापुरुषों, भारतीय संस्कृति या मानवीय मूल्यों पर आधारित छोटी-छोटी कहानियाँ सुनना या पढ़ना चाहिए।

घर के बड़ों-बुजुर्गों के साथ कुछ देर के लिए गृहकार्य में हाथ बंटाना अच्छी बात होती है।

प्रार्थना एवं ध्यान एकाग्रता को बढ़ाने के कारगर उपाय है।

दिन भर में कम से कम एक से दो घंटे तक योगा, शारीरिक व्यायाम एवं पसंदीदा खेल अवश्य करना चाहिए।

अपने बच्चे के शारीरिक विकास में आवश्यक खान-पान,



खेलकूद का ध्यान हर माता-पिता को रखना चाहिए। तथा मानसिक स्वास्थ्य का एवं आध्यात्मिक साधना की ओर भी ध्यान देना चाहिए।

● क्रमशः अगले अंक 27 को पढ़ें....