



**लेखक डॉ. मरत राज सिंह**  
स्कूल ऑफ मैनेजमेंट साइंसेज के महाविदेशक एवं वैदिक विज्ञान केन्द्र के अध्यक्ष हैं

# चिंता, भय व तनाव से मुक्ति : प्राणायाम

हमने पिछले 24 (चौबीस) अंकों में, चिंता, भय व तनाव की समस्या के निदान हेतु चूकियोग ही कारण साबित होता है। अतः अभी तक यह जानकारी मिली कि योग में नियमित खान-पान नियंत्रण व योग साधना से नकारात्मकता दूर होती है। योगिग क्रियाएँ चिंतामुक्त के लिये वैकल्पिक रूप में उपयोगी हो सकती हैं। इस अंक में, अब हम शांत-चित्त होने हेतु ध्यान के तरीके, लाभ, सावधानी आदि के विषय में जानकारी हासिल करेंगे।

## भाग-25

### गतांक से आगे

#### 3.0 शांत चित्त हेतु ध्यान

हम पहले पढ़ चुके हैं कि विचलित मन को शांत करने के लिए ध्यान एक सर्वश्रेष्ठ विधि है- इससे हमें एक शांति की अनुभूति होती है। इसके निरंतर अभ्यास से यह अहसास कर पाते हैं कि किस प्रकार मन हमें छोटी-छोटी तुच्छ चीजों में उलझा कर रखता है और किस प्रकार मन हमें हमें भविष्य के बारे में अत्यधिक चिंता करने एवं बेचैन होने से भी बचाता है।

आपने अइनेलिन का बड़ना (अइनेलिन रश) शब्दों को कई बार सुना होगा। यह तब होता है जब हम किसी संभावित खतरों के बारे में अत्यधिक चिंता करते हैं। उदाहरण के तौर पर - जब हम किसी रोमांचक झूले की स्वारी करते हैं, तब हमारा एड्रेनलिन हॉर्मोन का स्तर बढ़ जाता है, जिससे हमारी हृदय गति तेज हो जाती है, मांसपेशियाँ तन जाती हैं और शरीर से अत्यंत परसना निकलने लगता है। वैज्ञानिक स्तर पर भी यह साबित किया जा चुका है कि नियमित ध्यान-अभ्यास से इस तनाव हॉर्मोन की मात्रा काफी कम की जा सकती है।

#### ध्यान के प्रकार :

आपने आसन और प्राणायाम के प्रकार जानकारी प्राप्त कर ली हैं, लेकिन ध्यान व उसके प्रकार के बारे में बहुत कम लोगों को जानकारी है। निश्चित ही ध्यान को प्रत्येक व्यक्ति की मनोदशा के अनुसार ढाला गया है। वास्तव में ध्यान को दो भागों में बाटा जा सकता है - मूल ध्यान व पाराम्परिक ध्यान।

#### मूल ध्यान :

ध्यान को मूलतः चार भागों में बांटा जा सकता है- अ-देखना, ब-सुनना, स-स्वास् लेना और द-आँखें बंदकर मौन होकर सोच पर ध्यान देना। देखने को दृष्ट या साक्षी ध्यान, सुनने को श्रवण ध्यान, स्वास् लेने को प्राणायाम ध्यान और आँखें बंदकर सोच पर ध्यान देने को भुक्ती ध्यान कह सकते हैं। उक्त चार तरह के ध्यान के हजारों उप प्रकार हो सकते हैं।

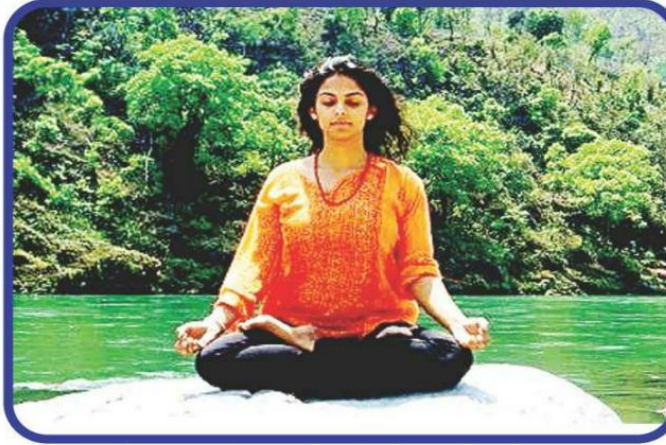
उक्त चारों तरह का ध्यान आप लेंटरक, बैटकर, खड़े रहकर और चलते-चलते भी कर सकते हैं। उक्त तरीकों को में ही ढलकर योग और हिन्दू धर्म में ध्यान के हजारों प्रकार बताए गए हैं जो प्रत्येक व्यक्ति की मनोदशा अनुसार हैं। भगवान शंकर ने मां पार्वती को ध्यान के 112 प्रकार बताए थे जो विज्ञान भैरव तंत्र में संग्रहित हैं।

○ देखना: ऐसे लाखों लोग हैं जो देखकर ही सिद्धि तथा मोक्ष के मार्ग चले गए। इसे दृष्ट भाव या साक्षी भाव में उल्लेख करते हैं। आप देखते जरूर हैं, लेकिन वर्तमान में नहीं देख पाते हैं। आपके देख सारे विचार, तनाव और कल्पना आपको वर्तमान से काटकर रखते हैं। बोधपूर्वक अर्थात् होशपूर्वक वर्तमान को देखना और समझना (सोचना नहीं) ही साक्षी या दृष्ट ध्यान है।

○ सुनना: सुनकर श्रवण बर्तने वाले बहुत हैं। कहते हैं कि सुनकर ही सुनत नसीब हुई। सुनना बहुत कठिन है - सुने ध्यान पूर्वक पास और दूर से आने वाली आवाजें। आंख और कान बंदकर सुने भीतर से उरपन होने वाली आवाजें। जब यह सुनना गहरा होता जाता है तब धीरे-धीरे सुनाई देने लगता है - नाद अर्थात् का स्वयं।

○ स्वास् पर ध्यान: बंद आँखों से भीतर और बाहर गहरी सांस लेते, बलपूर्वक दबाव डाले बिना स्वासंभव गहरी सांस लेते, आती-जाती सांस के प्रति होशपूर्ण और सजग हो। बस यही प्राणायाम ध्यान की सरलतम और प्राथमिक विधि है।

○ भुक्ती ध्यान: आँखें बंद करके दोनों भौओं के बीच स्थित भुक्ती पर ध्यान लगाकर पूर्णतः बाहर और भीतर से मौन रहकर भीतरी शांति का अनुभव करना। होशपूर्वक अंधकार को देखते रहना ही भुक्ती ध्यान है। कुछ दिनों बाद



इसी अंधकार में से ज्योति का प्रकटन होता है। पहले काली, फिर पीली और बाद में सफेद होती हुई नीली।

#### पारंपरिक ध्यान :

अब हम पारंपरिक प्रकार के ध्यान की बात करते हैं। यह ध्यान तीन प्रकार का होता है- स्थूल ध्यान, ज्योतिर्ध्यान और सूक्ष्म ध्यान।

○ स्थूल ध्यान- स्थूल चीजों के ध्यान को स्थूल ध्यान कहते हैं - जैसे सिद्धासन में बैठकर आंख बंदकर किसी देवता, मूर्ति, प्रकृति या शरीर के भीतर स्थित हृदय चक्र पर ध्यान देना ही स्थूल ध्यान है। इस ध्यान में कल्पना का महत्व है।

○ ज्योतिर्ध्यान- मूलाधार और हिंगमूल के मध्य स्थान में कुंडलिनी सर्पाकार में स्थित है। इस स्थान पर ज्योतिरूप ब्रह्म का ध्यान करना ही ज्योतिर्ध्यान है।

○ सूक्ष्म ध्यान- साधक सांभवी मुद्रा का अनुष्ठान करते हुए कुंडलिनी का ध्यान करें, इस प्रकार के ध्यान को सूक्ष्म ध्यान कहते हैं।

### 3.2 ध्यान का स्थान

यदि आप सच में ही ध्यान के प्रति गंभीर हैं और आप बैटकर ध्यान करना चाहते हैं तो आपके लिए जरूरी है कि आप अच्छा सा स्थान चयन करें। ध्यान करने हेतु शुरुआत में स्थान की जरूरत तो होती ही है। कैसे ध्यान करने का स्थान तो मंदिर होता है। मंदिर इसलिए बनाए गए थे कि लोग वहां जाकर ध्यान करें, लेकिन चूकियोग अब मंदिरों में पूजा, पाठ और भजन होते हैं। इसलिए वहां ध्यान नहीं कर सकते। प्राचीन मंदिरों की बनावट ही ध्यान के अनुसार हुई थी।

ध्यान करने का स्थान ऐसा हो जहां शोरगुल और प्रदूषण न हो। स्थान साफ-सुथरा और सामान्य तापमान वाला हो। आप कानों में रुई लगाकर भी शोरगुल से बच सकते हैं। मच्छरदांनी लगाकर मच्छरों से बच सकते हैं, लेकिन यदि हवा में प्रदूषण है तो कैसे बचेंगे यह तय करें। गमी से त्रस्त व्यक्ति को जैसे एक पेड़ की छांव या शीतल कुटिया का आश्रय रहत देता है, उसी प्रकार सामाजिक झड़पों से पीड़ित व त्रस्त वैरगी के लिए हठयोग और सांसारिकों के लिए एकांत आश्रय माना है।

क्या आप साधना करना चाहते हैं: तब जहां तक संभव हो शहर के शोरगुल से दूर प्राकृतिक संपद से भरपूर ऐसे माहौल में रहें, जहां धार्मिक मनोवृत्ति वाले

लोग हों और वहां अन्न, जल, फल, मूल आदि से परिपूर्ण व्यवस्था हो। यही आपकी उचित साधनास्थली है। इस तरह के एकांत स्थान का चयन कर वहां एक छोटी-सी कुटिया का निर्माण करें।

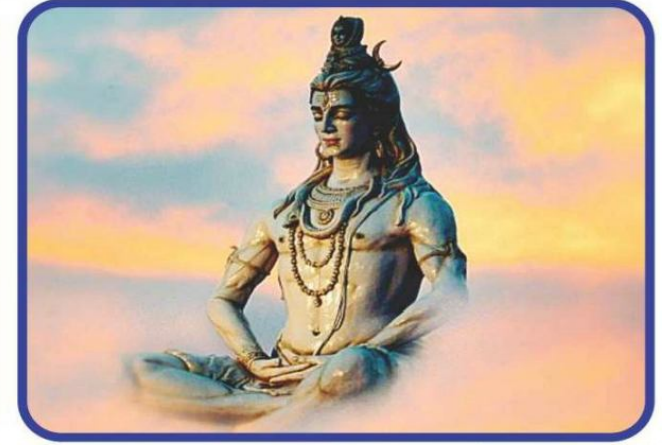
○ कैसी हो कुटिया: ध्यान रखें कि कुटिया के चारों ओर पत्थर, अग्नि या जल न हो। उसके लिए अलग स्थान नियुक्त करें। कुटी का द्वार छोटा हो, दीवारों में कहीं तीड़ या छेद न हो, जमीन में कहीं बिल न हो जिससे चूहे या सांप आदि का खतरा बड़े। कुटिया की जमीन समतल हो, गोबर से भली प्रकार लिपी-पूती हो, कुटिया को अत्यंत पवित्र रखें अर्थात् वहां कोई-मकोड़े नहीं हों।

○ कुटिया के बाहर एक छोटा-सा मंडप बनाएं जिसके नीचे हवन करने के लिए उसमें वेदी हो जहां चाहें तो घुना जलाकर रख सकते हैं। यह सर्दियों में बहुत काम आया। पास में ही एक अच्छा कुआं या कुड़ी हो, जिसकी पाल दीवारों से चिरी हो। कुआं नहीं हो तो इस बात का ध्यान रखें कि आपको पानी लाने के लिए किसी प्रकार की मेहनत न करना पड़े और पानी साफ-सुथरा हो।

○ अंततः अतः जो साधक जिस प्रकार के स्थान में रहता हो, वहां भी यथासंभव एकांत प्राप्त कर अस्थान में सफलता प्राप्त कर सकता है, परंतु हठयोगियों का अनुभव है कि पवित्र वातावरण ही साधना को आगे बढ़ाने और शीघ्र सफलता प्राप्त कराने में काफी अधिक सहायक सिद्ध होता है।

### 2.0 ध्यान के चमत्कारिक अनुभव

ध्यान करना अद्भुत है। हमारे मृत्यु तो मूलतः तीन शरीर होते हैं। भौतिक, सूक्ष्म और कारण, लेकिन इस शरीर के अलावा और भी शरीर होते हैं। हमारे शरीर में मुख्यतः सात चक्र हैं। प्रत्येक चक्र से जुड़ा हुआ है एक शरीर। बहुत अद्भुत और आश्चर्यजनक है हमारे शरीर की रचना। दिखाई देने वाला भौतिक शरीर सिर्फ खून, हड्डी और मांस का जोड़ ही नहीं है, इसे चलायमान रखने वाले शरीर अलग है। कुंडलिनी जागरण में इसका अनुभव होता है। जो व्यक्ति सतत चार से छह माह तक ध्यान करता रहा है, उसे कई बार एक से अधिक शरीरों का अनुभव होने लगता है। अर्थात् एक तो यह स्थूल शरीर है और उस शरीर से निकलते हुए 2 अन्य शरीर। ऐसे में बहुत से ध्यानी घबरा जाते हैं और वह सोचते हैं कि यह ना जाने क्या है। उन्हें लगता है कि कहीं मेरी मृत्यु न हो जाए। इस



अनुभव से घबराकर वे ध्यान करना छोड़ देते हैं। जब एक बार ध्यान छूटता है तो फिर मुश्किल होती है पुनः उसी अवस्था में लौटने में।

○ इस अनुभव को समझे- जो दिखाई दे रहा है वह हमारा स्थूल शरीर है। दूसरा सूक्ष्म शरीर हमें दिखाई नहीं देता, लेकिन हम उसे नींद में महसूस कर सकते हैं। इसे ही वेद में मनोमय शरीर कहा है। तीसरा शरीर हमारा कारण शरीर है जिसे विज्ञानमय शरीर कहते हैं।

○ सूक्ष्म शरीर की क्षमता: सूक्ष्म शरीर ने हमारे स्थूल शरीर को घेर रखा है। हमारे शरीर के चारों तरफ जो ऊर्जा का क्षेत्र है वही सूक्ष्म शरीर है। सूक्ष्म शरीर भी हमारे स्थूल शरीर की तरह ही है यानी यह भी सब कुछ देख सकता है, सूच सकता है, खा सकता है, चल सकता है, बोल सकता है आदि। इसके अलावा इस शरीर की और भी कई क्षमता हैं जैसे वह दीवार के पार देख सकता है। किसी के भी मन की बात जान सकता है। वह कहीं भी पार भर में जा सकता है। यह पूर्वाभास कर सकता है और अतीत की हर बात जान सकता है आदि।

○ कारण शरीर की क्षमता: तीसरा शरीर कारण शरीर कहलाता है। कारण शरीर ने सूक्ष्म शरीर को घेर के रखा है। इसे बीज शरीर भी कहते हैं। इसमें शरीर और मन की वासना के बीज विद्यमान होते हैं। यह हमारे विचार, भाव और स्मृतियों का बीज रूप में संग्रह कर लेता है। मृत्यु के बाद स्थूल शरीर कुछ दिनों में ही नष्ट हो जाता और सूक्ष्म शरीर कुछ महिनों में विस्मृति होकर कारण की ऊर्जा में विलिन हो जाता है, लेकिन मृत्यु के बाद यही कारण शरीर एक स्थान से दूसरे स्थान पर जाता है और इसी के प्रकाश से पुनः मनोमय व स्थूल शरीर की प्राप्ति होती है अर्थात् नया जन्म होता है। कारण शरीर कभी नहीं मरता।

○ इसी कारण शरीर से कई सिद्ध योगी परकाय प्रवेश में समर्थ हो जाते हैं। जब व्यक्ति निरंतर ध्यान करता है तो कुछ माह बाद यह कारण शरीर हृदय में आने लगता है। अर्थात् व्यक्ति की चेतना कारण में स्थित होने लगती है। ध्यान से इसकी शक्ति बढ़ती है। यदि व्यक्ति निडर और होशपूर्वक रहकर निरंतर ध्यान करता रहे तो निश्चित ही यह मृत्यु के पार जा सकता है। मृत्यु के पार जाने का मतलब यह कि अब व्यक्ति ने स्थूल और सूक्ष्म शरीर में रहना छोड़ दिया।

○ क्रमशः अगले अंक 26 को पढ़ें.....