



(1936-2009)

ध्यान (Meditation)

✍ डॉ० शम्भूनाथ

यह मान्यता बहुत दिनों से चली आ रही है कि ईश्वर के ध्यान से हर मनुष्य के अन्दर ईश्वरीय शक्ति का जागरण हो जाता है; और ईश्वरीय शक्ति वह शक्ति है, जिसके द्वारा कुछ भी पाना असम्भव नहीं है। कुछ दिनों से केवल यह हुआ है कि समाज में ईश्वर के ध्यान की इतनी प्रयास-भरी विधियां प्रचलित हो गई हैं; कि आज का साधारण मनुष्य ध्यान के नाम से विचलित हो गया है। समाज में यह बात कूट-कूट कर भरी है कि ईश्वर का ध्यान इतना कठिन है; कि आज के व्यस्त जीवन के साथ इसका चलना असम्भव है; और जो काम हो ही नहीं सकता, इसमें समय नष्ट करना बिल्कुल बेकार है।

ध्यान इतना परिचित शब्द है; कि बचपन से ही व्यक्ति सुनता है-ध्यान से पढ़ो, ध्यान से खेलो इत्यादि। लेकिन फिर भी जब ईश्वर के ध्यान की बात उठती है, तो मनुष्य कुछ

भ्रमित अवस्था में आ जाता है। उसके दिल व दिमाग में यह भर गया है कि ईश्वर के संदर्भ में ध्यान का अर्थ कुछ और ही है। समाज के आध्यात्मिक शिक्षकों द्वारा, जैसा वे सुनते हैं, वैसा करने लग जाते हैं। वे यह भी देखने की कोशिश नहीं करते कि जो असली अर्थ है, उसके आधार पर हमारा रास्ता ठीक है, या नहीं।

ध्यान का अर्थ

जब भी हम किसी क्रिया में व्यस्त होते हैं; तो केवल दो संभावनाएं होती हैं। कभी तो उस क्रिया में कुछ मजा आता है। दूसरे शब्दों में क्रिया सुखदायी होती है। और कभी इसके विपरीत होता है।

मन सुख का भूखा है। इसलिए जिस क्रिया में उसे सुख मिलता है, मन अपने आप उसमें लगता है। मन की इस अवस्था को ध्यान की अवस्था कहते हैं। साफ-साफ शब्दों में, किसी क्रिया के सुख में मन का खोना ही, उस क्रिया में ध्यान है। यही ध्यान की परिभाषा हुई।

- 2 -

ध्यान चाहे खेल का, चित्रपट का, लिखने पढ़ने का हो, या भगवद् भक्ति का। मन के विचरण का क्षेत्र बदलने से ध्यान की परिभाषा नहीं बदलती।

ईश्वरीय शक्ति एक शक्ति है; और जीवात्मा ईश्वरीय शक्ति का भण्डार है। आत्मिक शक्ति हमेशा अन्दर की दुनिया (Absolute Field) में रहती है। (Absolute Field) अथवा अन्दर की दुनिया के सूक्ष्मतम् क्षेत्र सारे अनुभवों से परे हैं। इस क्षेत्र में ईश्वरीय शक्ति निराकार और निर्गुण अवस्था में रहती है।

जब भी यह शक्ति उभर कर बाहर की दुनिया (Relative Field) में प्रगट होती है; तब यह निराकार तो रहती है, लेकिन सगुण हो जाती है।

दुनिया की सारी शक्तियां निराकार होती हैं: चाहे बिजली की शक्ति हो या चुम्बक की, शारीरिक शक्ति हो; या बुद्धि की शक्ति। शक्ति कभी साकार हो ही नहीं सकती।

- 3 -

जब कोई भी शक्ति साकार हो ही नहीं सकती, तो ईश्वरीय शक्ति भी साकार नहीं हो सकती। जहां तक इस शक्ति के गुण का प्रश्न है:

जिन महात्माओं ने इसके गुणों को अनुभव किया है; उन्होंने यही बताया है कि यह शक्ति सच्चिदानन्द स्वरूप है। शास्त्र के इस वाक्य पर जरा ध्यान दें। अर्थ यही निकलता है कि ईश्वरीय शक्ति का गुण ही, उसका आकार है। एक मात्र आकार ही, पहिचानने में मदद करता है। दूसरे शब्दों में हम ईश्वरीय शक्ति को केवल सत्, चित् और आनन्द के रूप में ही पहचान सकते हैं।

ध्यान की अवस्था में ज्यों-ज्यों मन में ईश्वरीय शक्ति उभरती है; उसमें सत्, चित् और आनन्द उभरने लगते हैं। ये तीनों, मन के गुण के रूप में उभरते हैं। इसमें आनन्द का गुण, मन और ईश्वरीय तत्व के बीच सम्पर्क की अनुभूति है। इसलिए सबसे पहले आनन्द की अनुभूति होती है। सत् और चित् के गुण, मन के अन्दर, ईश्वरीय तत्व का मन पर प्रभाव

- 4 -

के रूप में उभरते हैं। इसलिए इनका अनुभव कुछ देर में होता है।

उदाहरण : दूध में बच्चे के शरीर के विकास की शक्ति है। बच्चे को कुछ दिन दूध पिला कर देखना पड़ता है। दूध के इस गुण का अनुभव कुछ देर में होता है।

इस तरह हम देखते हैं कि : दुनियां के सारे अनुभव दो तरह के अनुभव में बंटे हैं - सम्पर्क अनुभूति और सम्पर्क के प्रभाव की अनुभूति।

हमने ऊपर देखा; आनन्द, मन और ईश्वरीय तत्व के सम्पर्क की अनुभूति है। इसलिये ईश्वरीय शक्ति को आनन्द के रूप में पहिचानना ज्यादा सरल है। गोस्वामी तुलसीदास ने भी स्वान्तः सुख की बात कही है :

वे समाज को यही बताना चाहते थे कि सब के अन्दर ईश्वरीय तत्व का एक भण्डार है; और सबको अपनी इस छिपी हुई शक्ति को अपने अन्दर के सुख, या अपने अन्तःकरण के सुख के रूप में ही पहिचानना चाहिए। दूसरे शब्दों में अपने अन्दर छिपी हुई ईश्वरीय शक्ति का

– 5 –

जिस विधि से, अन्दर का सुख कम-से-कम समय में, अधिक-से-अधिक उभारा जा सके; वही ईश्वर के ध्यान की विधि होगी।

ईश्वरीय शक्ति को अन्दर से बाहर उभारने की विधि ही, ईश्वर का ध्यान है। हमें जानना चाहिए कि यह शक्ति उभरती कैसे है? मनुष्य काम करते-करते थककर, आराम करने लगता है; और सो जाता है। सोकर उठने के बाद या तो वह कहता है कि नींद ठीक से नहीं आयी, इसलिए सिर में कुछ दर्द है और शरीर टूट रहा है। अथवा

वह यह कहता है कि इतनी गहरी नींद आयी कि आनन्द आ गया। ऐसा कोई व्यक्ति नहीं मिलेगा, जो कभी यह कहे कि इतनी गहरी नींद आयी कि दुःख से भर गये।

प्रश्न उठता है कि ऐसा क्यों? नींद के समय दुःख उभरता ही नहीं, केवल सुख ही उभरता है। उभरे हुए इस सुख का वर्णन किसी दूसरे को; न बताया जा सकता है, न समझाया जा सकता है। यही प्रमाण है कि सोते समय जो सुख

– 7 –

दर्शन स्वान्तः सुख (आनन्द) के रूप में ही करना है।

भगवान के ध्यान का अर्थ

आत्मा अन्दर है। उसकी शक्ति अन्दर से उभर कर जीवन में प्रगट होती है। इसलिये बताया गया है कि यह अन्तःकरण के सुख के रूप में प्रगट होती है। जिस समय यह शक्ति उभर रही हो; उस समय यदि बाहर के सारे सुख की दुनिया में किसी तरह ताला लग जाये; तो मन अपने स्वभाव से अन्दर के सुख (आनन्द) की ओर खिंच जायेगा।

मन सुख का भूखा है। इसलिये मन अन्दर के सुख में डूबने लगेगा और साक्षात् निराकार ब्रह्म से निकले सुख में मन खोने के कारण, यह निराकार ब्रह्म का ध्यान होगा। ईश्वर के किसी नाम या रूप का ध्यान नहीं होगा।

यह शक्ति जिसे हम अन्दर के सुख के रूप में पहिचानते हैं, अनुभव तो की जा सकती है; लेकिन किसी दूसरे व्यक्ति को बतायी, या समझायी नहीं जा सकती।

– 6 –

उभरता है, वह ईश्वरीय तत्व से निकला हुआ आनन्द है। सोते समय जितना सुख उभरना होता है; उभर जाता है। इसके विपरीत यह सम्भव नहीं कि हम जितना सुख चाहें, उभार लें।

मनमाना कर सकने की जो भी थोड़ी शक्ति मनुष्य के अन्दर है, वह केवल तब है; जब वह जागृत अवस्था में है।

इसलिये केवल जागृत अवस्था में ही यह सम्भावना हो सकती है कि हम अपनी स्वतन्त्र इच्छा (Free Will) के आधार पर कुछ ऐसा करें; कि इस शक्ति को उभारने में निपुण होते चले जायें; और हम जितना चाहें उतना इसे उभार लें।

इस शक्ति को उभारने के लिए जागृत अवस्था में वह बात होनी चाहिए, जो कि सोते समय होती है। अन्तर तो केवल जागने और सोने का रहेगा। तब जागृत अवस्था में ही निश्चय ही ईश्वरीय शक्ति उभरने लगेगी। अभ्यास से हम इस शक्ति को जितना चाहें, उतना उभार लेंगे। अन्दर की शक्ति जब इतनी उभर जाये कि जागृत अवस्था में मन को बाहर का

– 8 –

सुख तो अपनी ओर खींचे, और अन्दर का सुख अपनी ओर। धीरे-धीरे जीत अन्दर के सुख की होने लगे, तो इस अवस्था में मन ईश्वरीय शक्ति को बिल्कुल ऐसे अनुभव करेगा; जैसे जागृत अवस्था में बाहर की शक्तियों (जैसे ठंडक या गर्मी) को अनुभव करता है।

सोते समय हम कुछ नहीं करते। उस समय करने की बात तो होती ही नहीं। केवल होने की बात होती है।

हम आराम करने की अवस्था में रहते हैं। सोते समय ज्ञानेन्द्रियों में इतनी शक्ति नहीं रहती कि बाहर के सुख का अनुभव कर सकें। इसलिए मन, बाहर की दुनिया में विचरण कर ही नहीं सकता। लेकिन मन के पास दो दुनिया हैं; बाहर की दुनिया और अन्दर की दुनिया।

अन्दर की दुनिया में विचरण करते समय, मन हमारे अन्दर के संस्कारों के बीच विचरण करता है। अन्दर की दुनिया में केवल दो चीजें हैं -

- 9 -

सोते समय हम मन के बहाव में, अड़ंगा लगाने की स्थिति में रहते ही नहीं।

अतः हमें केवल ध्यान पर बैठना है। मन को छुट्टा (Relax) छोड़ देना है। जब भी हम कहीं एकान्त में, आंख बन्द करके, अन्दर का सुख उभारने हेतु बैठेंगे; तब सुख उभरने के कारण ही, हमारा मन बैठने में अधिक लगेगा।

ध्यान की विधि

इधर कुछ दिनों से समाज में तरह-तरह की ध्यान की पद्धतियां प्रचलित हुई हैं। एक साधारण मनुष्य के लिये यह धारणा बनाना कठिन हो गया है कि; किसकी बात माने किसकी न माने? वह किसी की बात माने या न माने, लेकिन अपने अनुभव का आदर तो करना ही पड़ता है। क्योंकि दूसरे को धोखा देना आसान है, लेकिन अपने आपको कोई धोखा नहीं दे सकता।

दोपहर को जब सूर्य तेजी से चमक रहा है; केवल किस के कहने से, कोई नहीं मान सकता कि उस

- 11 -

आत्मा की शक्ति है; और हमारे जन्म जन्मान्तर के संस्कार।

सोते समय जब अन्दर की शक्ति उभरती है, तो स्वाभाविक है कि वे संस्कार, जिनमें आत्मा ढकी है; वे भी उभरी अवस्था में होंगे। इसलिए यह समझना कितना आसान है? कि संस्कारों के बीच में ईश्वरीय शक्ति है; जो कि चैतन्यता से भरी है। इस चैतन्यता के कारण ही सोती हुई अचेत अवस्था को धीरे-धीरे, चैतन्यता मिलने लगती है। जब मनुष्य अवचेतन (Sub-conscious) अवस्था में आ जाता है; उस समय मन जैसे संस्कारों के बीच भ्रमण करता है, वैसे स्वप्न देखने लगता है। धीरे-धीरे चैतन्यता बढ़ती है; और मनुष्य का स्वप्न टूट जाता है। वह जागृत अवस्था में आ जाता है। ऊपर की बातों से यह निष्कर्ष निकलता है कि

ईश्वरीय शक्ति को उभारने के लिए ईश्वर के नाम या रूप का ध्यान नहीं करना है। दूसरे शब्दों में मन को नाम या रूप पर एकाग्र नहीं करना है। क्योंकि ऐसा कुछ भी हम सोते समय नहीं करते।

- 10 -

समय रात है। कारण केवल इतना है कि वह दिन के सूर्य को स्वयं अनुभव कर रहा है। उसे अपने अनुभव का आदर करना ही पड़ता है।

इसलिए ध्यान की इस नई विधि को समझने के लिए एक साधारण मनुष्य के अनुभवों का आधार लिया गया है। इसे ठीक से पढ़ने और समझने के बाद ध्यान की इस विधि पर विश्वास करने के लिए; न तो पुराने ग्रन्थों की मान्यता का आधार लेने की आवश्यकता है; और न ही लेखक पर विश्वास करने की। केवल अपने नित्य के जीवन के कुछ अनुभवों के आधार पर ध्यान की इस विधि पर विश्वास किया जा सकता है।

ईश्वर सर्व-व्यापी है; और हर समय है। इसलिए ध्यान का कोई विशेष समय नहीं होता। समाज में कुछ वर्गों में इस मान्यता के कारण कि ध्यान केवल चार बजे प्रातः ही लगता है, वे लोग जो देर तक सो कर उठते हैं, समझते हैं कि वे ध्यान कर ही नहीं सकते। हमने देखा कि

- 12 -

ईश्वर के ध्यान द्वारा केवल अन्दर का सुख उभरता है। और सुख हमेशा स्वतन्त्र अवस्था में ही उभरता है; बंधन की अवस्था में नहीं। सुख बंधन के समय उभरता ही नहीं।

इसलिए जब तक हमारे ऊपर, ये बंधन रहेंगे कि ध्यान केवल किसी विशेष समय ही होता है, या बिना नहाये ध्यान नहीं करना है। अथवा एक प्याला चाय पी लिया, तो ध्यान कैसे करें? तब तक समाज में ईश्वर का ध्यान प्रचलित होने का प्रश्न ही नहीं उठता। जहां तक ध्यान पर बैठने की बात है; किसी विशेष आसन पर बैठने का नियम फिर एक तरह का बन्धन होगा। यह तो हम देख ही चुके हैं कि अन्दर का सुख आराम के समय उभरता है। इसलिए ध्यान पर इस तरह बैठना है कि हमें अधिक से अधिक आराम मिले। यदि एक आसन पर अधिक समय तक न बैठ सकें, तो ध्यान के समय आसन बदल भी सकते हैं। किसी भी आसन में, एकांत में, आंख बन्द कर के, किसी कुचालक पर बैठ जाएं। ईश्वर का नाम, केवल एक बार अपने मन में सोच लेना है, वह भी सूक्ष्मता के साथ।

– 13 –

ईश्वरीय शक्ति; जो कि संस्कारों से ढकी है, उभरने लगती है। इसलिए जब हम मन को छुट्टा छोड़कर बैठते हैं; उस समय जो विचार आते हैं, उन विचारों के क्षेत्र में, सच्चिदानन्द स्वरूप ईश्वरीय शक्ति भी होती है; जिसमें आनन्द है। और इस आनन्द के कारण, जब हम अकेले में, एकान्त में, अंधेरे में आंख बन्द कर के बैठे होते हैं; और बाहर का सुख नहीं लेते, उस समय भी बैठने में मन लगता है। दूसरे शब्दों में

बैठने में जितना अधिक मन लगे; हम कह सकते हैं कि उतनी ही अधिक शक्ति उभरने लग गई है।

जैसा कि ऊपर बताया गया है; ईश्वर का नाम केवल एक बार लेना है। यदि बैठने में मन न लगे; तो रुक-रुक कर ईश्वर का नाम ले सकते हैं, लगभग तीस-चालीस सेकण्ड के अन्तराल पर। लेकिन इस अन्तराल की ओर ध्यान, कभी नहीं जाना चाहिए। अन्तर कम हो या ज्यादा, इससे कोई फर्क नहीं पड़ता। किसी ओर ध्यान ले जाना भी, एक प्रयास है। ध्यान के समय किसी तरह का भी प्रयास नहीं होना चाहिए; क्योंकि प्रयास फिर एक बन्धन हो जायेगा। यदि ध्यान के

– 15 –

फिर अपने मन को छुट्टा (Relax) छोड़ देना; अर्थात् बुद्धि से परे हो जाना चाहिए। ईश्वर के नाम या रूप पर मन को एकाग्र नहीं करना है। ऐसा करते ही मन में बुद्धि से परे के विचार आने लग जाएंगे; जैसा कि स्वप्न की अवस्था में होता है। जब स्वप्न की बात की चर्चा हो रही थी; उस समय हमने देखा कि स्वप्न में जो ऊटपटांग बातें आती हैं, वे सिर्फ इसलिए, क्योंकि मन संस्कारों के क्षेत्र में भ्रमण (मधानी) करता है; और बिल्कुल वही तर्क ध्यान के समय मन के भागने के विषय में होगा। समाज ने इस बात को ठीक से नहीं समझा; और इसको मन का बाहर की दुनिया में विचरना बताया। इसका परिणाम यह निकला कि लोगों ने ध्यान पर बैठना ही बन्द कर दिया।

सत्य यह है कि ध्यान के समय अपने अन्दर के विचारों में खो जाना, मन का अन्दर की दुनिया में खोना है; बाहर की दुनिया में नहीं। जिसके अन्दर जैसे संस्कार होते हैं, वैसे ही विचार ध्यान के समय आते हैं।

ऊपर हम यह भी देख चुके हैं कि उभरते हुए संस्कारों के साथ

– 14 –

समय एकान्त वातावरण न मिले, तो भी ध्यान पर बैठना चाहिए। गलती से भी यह प्रयास नहीं होना चाहिए कि बाहर की आवाज हमें सुनाई न पड़े। यदि ध्यान के समय कोई मिलने आ जाय, या कोई और बाधा उठे; तो क्षुब्ध (Irritate) नहीं होना चाहिए। तुरन्त हाथ की हथेलियों को अपने चेहरे पर रख लेना चाहिए; और धीरे-धीरे हथेलियों द्वारा आंख खोलनी चाहिए। बाधा से निपट कर फिर ध्यान पर बैठ जाना चाहिए। यह नहीं सोचना चाहिए कि आज का ध्यान भंग हो गया; और अब ध्यान पर नहीं बैठ सकते। नंगी जमीन पर बैठकर ध्यान नहीं करना है। हमेशा किसी बुरे विद्युत-चालक (bad conductor of electricity) पर बैठकर ध्यान करना चाहिए। हम अपनी पीठ को टेक (तकिया) भी लगा सकते हैं। लेकिन सर का टेक नहीं लगाना चाहिए।

ध्यान के बाद थोड़ी देर के लिए जरूर लेट जाना चाहिए। यदि निद्रा आ जाये, तो यही समझना चाहिए कि ध्यान कुछ ज्यादा अच्छा लगा। ध्यान नित्य डेढ़ घंटा प्रतिदिन कम से कम करना चाहिए।

– 16 –

यदि आधे-आधे घण्टे का नित्य तीन बार ध्यान होने लगे, तो प्रगति काफी अच्छी होगी। यह आवश्यक नहीं कि ध्यान नित्य, एक निश्चित समय पर ही किया जाये, क्योंकि यह भी एक बन्धन होगा। ध्यान कुछ आगे पीछे हो तो इससे कोई हानि नहीं है।

ऊपर बतायी गयी विधि में इस बात का ध्यान विशेष रखा गया है कि जीवन में किसी तरह का बन्धन न रहे। जीवन को सुखी बनाने के लिए हमें अपने अन्दर का सुख उभारना है। यदि हम आज एक साधारण मनुष्य का जीवन देखें, तो पायेंगे कि उसकी हर क्रिया बन्धनयुक्त है।

बन्धन का अर्थ है : मन के बहाव में रूकावट।

यदि हम क्रियाओं के समय इन रूकावटों को नहीं हटा सकते, तो कम-से-कम ध्यान के समय तो हटा ही सकते हैं।

ध्यान के समय तो केवल विचार आते हैं। इन विचारों को क्रिया का रूप नहीं देना है। ध्यान के बाद हर मनुष्य अपनी स्वाभाविक क्रियाओं में व्यस्त हो जाता है।

– 17 –

नई नहीं है। केवल समाज से ध्यान की शिक्षा का लोप हो जाने के कारण, हम हर चीज का गलत अर्थ लगाने लगे; और गलत रास्ते पर चले गये।

गीता कहती है कि ईश्वरीय शक्ति निष्काम (उत्तेजना रहित) कर्मों द्वारा उभरती है। निः का अर्थ है रहित और काम का अर्थ है उत्तेजना। कर्म और क्रिया दो शब्द हैं। क्रिया केवल क्रियाओं के क्षेत्र में होती है, जहां पर कर्मेन्द्रियां काम करती हैं। लेकिन कोई क्रिया ऐसी नहीं हो सकती, जिसके करने से पहले उसे करने का भाव मन में न उठे।

यह भाव या विचार ही कर्म हैं।

इस प्रकार निष्काम कर्म का अर्थ हुआ; उत्तेजना रहित विचार। दूसरे शब्दों में हम कहेंगे कि उत्तेजना रहित विचारों द्वारा ही हमारी ईश्वरीय शक्ति उभरती है। जब हम मन को छुट्टा (Relax) छोड़कर बैठते हैं, तो हमारे उभरते हुए संस्कार उत्तेजनाओं से भरे होते हैं। ज्यों-ज्यों समय बीतता है और संस्कार बाहर की ओर निकलते हैं; हमारी उत्तेजनार्यें स्वयं कम होती जाती हैं।

– 19 –

ध्यान के समय जब हम अपने मन को बहने देने का अभ्यास करते हैं; तो धीरे-धीरे मन में शक्ति बढ़ती है और ध्यान से उठने पर क्रियाओं के क्षेत्र में मन की यह शक्ति, बनी रहने लगती है।

इसको समझने के लिए हम उदाहरण लेते हैं : एक बच्चा जिसमें चलने की शक्ति नहीं है, उसे हम अंगुली पकड़ कर अभ्यास कराते हैं। धीरे-धीरे एक दिन आता है कि बच्चा बिना किसी सहायता के चलने लगता है। बिल्कुल इसी तरह

मनुष्य जिसके मन में क्रियाओं के क्षेत्र में बहने की शक्ति नहीं है, उसका मन विचारों के क्षेत्र में बहने का अभ्यास करते-करते, इतना अभ्यस्त हो जाता है कि क्रियाओं के क्षेत्र में भी बहने योग्य हो जाता है। और हर तरह की क्रियाओं के क्षेत्र में सुखी रहने योग्य हो जाता है।

ध्यान की विधि की पुष्टि – ध्यान की विधि से सम्बन्धित शास्त्रों में बहुत-सी बातें मिलती हैं। और इन प्रसिद्ध लिखित प्रमाणों के आधार पर हम देखेंगे कि ऊपर बतायी विधि कोई

– 18 –

हमारे मन में विचार तो आते हैं; लेकिन तुलनात्मक दृष्टि से, वे उत्तेजना-रहित अवस्था में होते हैं। जिस अनुपात में हमारी उत्तेजनाएं कम हो जाती हैं; उसी अनुपात में ईश्वरीय शक्ति अन्दर से बाहर की ओर उभर जाती है। इस तरह हम देखते हैं कि ऊपर बतायी गई विधि, गीता के सिद्धान्त (Theory) के अनुकूल है।

अधिकतर लोग निष्काम कर्म का अर्थ यही लगाते हैं कि ‘क्रिया करो, पर फल की इच्छा न करो।’ पर ‘निष्काम कर्म’ का एकमात्र अर्थ यह है कि फल की ताकत अन्दर है; और क्रिया बाहर होती है। जैसे कि पेड़ के फल हमेशा, पेड़ के बाहरी पहलू में होते हैं; और फल देने की शक्ति हमेशा पेड़ के रस में है, जो कि हमेशा जड़ के अन्दर के पहलू में रहती है।

निष्काम कर्म की यह टिप्पणी समाज को केवल इसलिए बतायी गई थी, जिससे कि वह हमेशा याद रखे कि बाहर की क्रियाओं के फल की ताकत ईश्वरीय शक्ति में है। जो कि अन्दर के

– 20 –

क्षेत्र में है। और यह शक्ति केवल ईश्वर के ध्यान द्वारा उभरती है। जैसे मधानी द्वारा मक्खन उभरता है।

आध्यात्मिक शिक्षा की कमी में समाज ने धीरे-धीरे इसका अर्थ यह निकाला है कि पढ़ो, लेकिन पास होने की इच्छा न करो।

दूसरी जगह यह कहा गया है कि मन का निर्विषय हो जाना ही ध्यान है। जीवन के दो पहलू हैं- बाहर का पहलू और अन्दर का पहलू। दुनिया के सारे विषय केवल बाहर के पहलू में हैं। अन्दर के पहलू या क्षेत्र में कोई विषय होता ही नहीं। हम यह देख चुके हैं कि

अन्दर की दुनिया में केवल दो चीजें हैं - ईश्वरीय शक्ति और जन्म-जन्मान्तर के संस्कार।

जब मन संस्कारों के बीच विचरण करता है; तो वह किसी विषय पर नहीं होता। उस समय Inner संस्कारों का अनुभव अन्दर की जाग (consciousness) की शक्ति के आधार पर होता है।

- 21 -

बात है? जिसके कारण रामायण में यह लिखा है कि इस नाम के सहारे अंदर की दुनिया में गोता लगाना बहुत आसान है।

जब भी किसी को कहीं जाना हो, तो सवारी (Vehicle) मिलने से यात्रा सुखद और सरल हो जाती है। जब हम ध्यान पर बैठते हैं; तो मन को बाहर की दुनिया को छोड़कर, अन्दर की दुनिया में जाना है। मन तो हमेशा सूक्ष्म है। बाहर की दुनिया स्थूल है; और अन्दर की सूक्ष्म। आवाज का स्थूल स्तर, बोलना है। और सूक्ष्म स्तर सोचना है। मन स्थूल जगत की आवाज को स्थूल ज्ञानेन्द्रियों के सहारे अनुभव करता है। परन्तु सूक्ष्म जगत में उसे कोई माध्यम नहीं चाहिए। परन्तु सूक्ष्म जगत में जाने के लिए, सूक्ष्म सवारी (Vehicle) तो चाहिए ही। अर्थात् स्थूल आवाज स्थूल तरंगें उत्पन्न करती हैं; और सूक्ष्म क्षेत्र में सूक्ष्म आवाज (सोचना) सूक्ष्म तरंगें पैदा करती है।

ईश्वर का नाम सोचना, केवल सूक्ष्म आवाज है; जो सूक्ष्म जगत में सूक्ष्म तरंगें पैदा कर देती हैं,

- 23 -

बाहर की दुनिया की अनुभूति बाहर के जाग की शक्ति के आधार पर होती है; अन्दर की जाग के आधार पर नहीं। समाज ने इस बात को ठीक से नहीं समझा; और अन्दर के संस्कारों के क्षेत्र में मन के भ्रमण (मधानी) को, बाहर की दुनिया में मन का भागना बताया। केवल मन के शून्य हो जाने की अवस्था को निर्विषय अवस्था समझ कर, ध्यान पर बैठ कर मन को शून्य करने की कोशिश करने लगे। सत्य तो यह है कि जितनी देर वह मन को शून्य करने के प्रयास में व्यस्त रहते हैं, उतनी देर उनके पास एक विषय रहता है- मन को शून्य करना। और तब तक मन निर्विषय हो ही नहीं सकता।

सर राधाकृष्णन ने भी कहा है - (Meditation is objectless concentration). सच यह है कि उन्होंने अपनी तरफ से कुछ भी नहीं कहा। उन्होंने जो कहा-वह इस बात का अंग्रेजी अनुवाद है कि, 'मन का निर्विषय होना ही ध्यान है।'

अब यह बताने को रह गया है कि; एक बार भी ईश्वर का नाम क्यों लेना पड़ता है? आखिर ईश्वर के नाम में क्या विशेष

- 22 -

और मन इन सूक्ष्म तरंगों पर बैठकर अन्दर चला जाता है।

भारत सदा से अध्यात्म का देश है। अध्यात्म, एक वैज्ञानिक विषय है। हमारे महात्मा इस विषय के वैज्ञानिक थे। उन्होंने पूरे विश्व के उत्थान के लिए, उन शक्तिशाली नांदों या आवाजों की खोज की; जिनको केवल सोच लेने से मन में सूक्ष्म तरंगें उठ सकें। ऐसे शक्तिशाली मन्त्र और शब्द, ईश्वर के नाम बन गये। और यही कारण है कि ईश्वर के जितने महत्वपूर्ण नाम हमारे देश में पाये जाते हैं, उतने विश्व में कहीं नहीं पाये जाते।

सवारी केवल तभी तक चाहिए जब तक यात्रा पूरी न हो जाये। ठिकाने पर पहुंच जाने के बाद किसी को सवारी नहीं चाहिए। हमारे मन को बाहर की दुनिया से अन्दर की दुनिया में जाना है। और केवल यात्रा से पूर्व उसे सूक्ष्म तरंगें चाहिए। केवल एक बार ईश्वर का नाम लेकर मन को छुट्टा (Relax) छोड़ते ही, मन अन्दर की दुनिया (ठिकाने) में चला जाता है; और दुबारा ईश्वर का नाम नहीं लेना पड़ता।

- 24 -

दूसरे शब्दों में ईश्वर का नाम छूट जाना ही; ईश्वर का ध्यान है।

यदि हम संत तुलसीदास के रामचरित मानस की बात करें, तो राम के नाम का माहात्म्य बताते हुए, उन्होंने यही कहा है कि –

नाम लेत भवसिन्धु सुखाहीं।

जिसका अर्थ यह निकलता है कि ईश्वर का नाम, इतनी शक्तिशाली आवाज है कि केवल सोचने से ही बाहर का पूरा मायावी समुद्र, सूख जाता है। बाहर की दुनिया केवल तब तक है, जब तक बाहर की दुनिया का होश है। जब हमारी जाग (consciousness) केवल संस्कारों के क्षेत्र की है, उस समय तक मन के लिए बाहर की दुनिया सूखी होती है। ऊपर की बात से यह स्पष्ट है कि ईश्वर का नाम छूट जाना ही ध्यान है। अपना ध्यान निम्न चौपाई पर भी दें –

नाम निरूपन नाम जतन ते।

सोउ प्रगटत जिमी मोल रतन ते॥

इस चौपाई के द्वारा संत तुलसीदास ने ध्यान की विधि

– 25 –

卐 ध्यान के लाभ 卐

सब कुछ देता ब्रह्म है, सबका दाता राम।
लेने की विधि ध्यान है, मिले परम विश्राम।।

नियमित ध्यान के अभ्यास से मनुष्य की जीवात्मा का उत्थान होने लगता है, जिसके कारण ‘राम की शक्ति’ मनुष्य की सभी कल्याणकारी इच्छाओं की पूर्ति करने लगती है एवं गलत इच्छाओं का त्याग होने लगता है। इस कारण व्यक्ति परम विश्राम को पाता है एवं निम्नलिखित बहुत से लाभों को प्राप्त करता है।

1. शारीरिक स्वास्थ्य :-

ज्यों-2 ईश्वरीय शक्ति बढ़ती है वो शरीर के सभी विकारों को बाहर निकालती है, जिस कारण स्नायु संस्थान (Nerveous

– 27 –

सिखाने का प्रयत्न किया। हम देखते हैं कि कवि ने यही कहा है कि यदि तर्कपूर्ण विवेचना के आधार पर, विधि से नाम लें; तो ईश्वर शक्ति अनमोल रत्न के रूप में प्रगट हो जाती है। ऊपर की दूसरी लाइन में महाकवि ने यह बताया है कि नाम इस तरह लेना है; कि-

ईश्वरीय शक्ति अनमोल रत्न के रूप में प्रगट हो। अनमोल रत्न हमेशा उसे ही प्राप्त होता है, जो समुद्र में गहरा गोता लगाना जानता हो। हमारी ईश्वरीय शक्ति का समुद्र अन्दर की दुनिया में है; सारे महात्माओं ने भी यही कहा है।

ईश्वर का नाम लेने की विधि, ऐसी होनी चाहिए कि हमारा चेतन स्तर, बाहर की जाग (consciousness) के समुद्र को छोड़ कर; अन्दर की दुनिया में गहरा गोता लगाये। तभी ईश्वरीय शक्ति प्रगट होगी। □

– 26 –

System) शुद्ध होने लगता है। हृदय रोग, दमा, श्वास सम्बन्धी सभी रोग, सिर दर्द, रक्तचाप (Blood Pressure), नींद से सम्बन्धित समस्याएं इत्यादि सभी रोग दूर होते हैं।

2. बुद्धि का विकास :-

बुद्धि का सूक्ष्म स्तर वह होता है, जिसके निर्णय बिल्कुल सही होते हैं। ध्यान करने से आत्मज्ञान की जागृति होती है जो बुद्धि के सूक्ष्म स्तरों को जागृत करता है, जिस कारण जीवन को सुखी बनाने के लिए बुद्धि का प्रत्येक निर्णय समय के साथ सफलता की ओर ले जाता है। मनुष्य का सभी प्रकार का भय एवं डर समाप्त होता है।

3. मन का विकास :-

मन का विचरण आन्तरिक क्षेत्र में होने लगता है। समय के साथ आन्तरिक क्षेत्र के आनन्द में मन स्थित होने लगता है। बाहर की क्रिया करते समय भी आन्तरिक शक्तियों का प्रवाह नित्य निरन्तर बढ़ता है। ये शक्ति मनुष्य को सभी क्षेत्र में सफलता दिलाती हैं। चाहे वो कोई भी कार्य करे, जैसे कि

– 28 –

व्यापार, सर्विस, पढ़ाई या घर के कार्य जिससे मन के तनाव व चिन्ताएं खत्म होने लगती हैं, मन बन्धनों एवं तनावों से मुक्त होता है, जीवन सहज चलने लगता है।

4. हृदय का विकास :-

हृदय उदार होता है, भक्ति केवल विस्तृत उदार हृदय में उत्पन्न होती है। भगवान उसी के हृदय में प्रगट होते हैं जिसका हृदय भक्तिभाव से भरा है।

5. जीवन-निर्वाह :-

ध्यान करने से भाग्य की शक्ति बढ़ती है। जिस कारण मनुष्य कम कार्य करने के बाद भी ज्यादा कमाता है। भगवान की कृपा के कारण जीवन निर्वाह आसानी से होने लगता है। एवं भविष्य की चिन्ताओं को मन भूल जाता है। कमाने का तनाव खत्म हो जाता है।

6. पारिवारिक सामंजस्यता :-

भगवान की शक्ति मन में उभरती है, इसलिए घर में सभी प्राणियों का मन मेल-मिलाप की स्थिति में रहता है।

- 29 -

10. ध्यान के समय साधक का मन भगवान में रहता है और काम के समय भगवान साधक के मन में रहता है।
11. समाज में अपराध कम होना
12. दुर्घटनाएं (Accident) कम होना
13. अनहोनी नहीं हो सकती। आने वाले दुःखों को टाला जा सकता है।
14. मन की वृत्तियां अन्तर्मुखी होती हैं।
15. नशा की प्रवृत्ति कम होना।
16. मनुष्य निराशावादी से आशावादी बनता है।
17. ईमानदारी व त्याग की भावना जागृत होती है।
18. ईश्वरीय कृपा की अनुभूति होने के सहयोग के रूप में अनुभव होती है।
19. विद्यार्थियों की प्रतिभा निखरती है, शिष्टाचारी व चरित्रवान बनता है। पढ़ने की योग्यता आती है।

- 31 -

लड़ाई-झगड़े, कहा-सुनी खत्म हो जाती है एवं परिवार के सभी सदस्यों के बीच में प्रेमभाव बढ़ता है।

7. देवताओं की जागृति :-

शरीर के अन्दर सभी देवताओं का निवास है। आत्मिक शक्ति जब मन को मिलती है तो मन के द्वारा देवताओं को भी यह शक्ति मिल जाती है, जिससे देवताओं की शक्ति बढ़ती है और वो मन की सभी इच्छाओं को होनी की शक्ति के द्वारा पूरी करते हैं।

8. परहित की भावना :-

आत्मिक शक्ति जब मन में पिरोती है तब मन परम सन्तुष्टि की अवस्था को पाता है। ऐसे मन में ही दूसरों का भला करने की भावना आती है, तभी वह समाज व देश सेवा की बातें सोचता है और करता है।

9. मोक्ष की प्राप्ति :-

ध्यान द्वारा जीवात्मा का उत्थान होते-होते, जब वह शरीर छोड़ती है, वह परमधाम की अधिकारी बनती है।

- 30 -

20. जो कर-कर के न पा सका,
वह न कर के पा लिया।
जो श्रम से न पा सका,
वह विश्राम से पा लिया - गौतम बुद्ध
- ध्यान के और भी अनेकों लाभ हैं। जो व्यक्ति ध्यान करके स्वयं ही अनुभव कर सकता है। □



- 32 -