

लेश्याध्यान

प्रो. (डॉ.) सोहन राज तातेड़,

पूर्व कुलपति सिंघानिया विश्वविद्यालय, राजस्थान

भारत में अनेकों ध्यान पद्धतियां प्रचलित हैं। ध्यान के द्वारा मन को एकाग्र बनाया जाता है और शरीर को स्वस्थ रखा जाता है। लेश्याध्यान में दो शब्द हैं— लेश्या और ध्यान। लेश्या का अर्थ है रंग और ध्यान का अर्थ है मन की एकाग्रता। शरीर के विभिन्न अवयवों पर रंगों के प्रयोग के द्वारा शरीर को स्वस्थ रखने की प्रक्रिया को लेश्याध्यान कहते हैं। लेश्याध्यान रंगों का ध्यान है। माना जाता है कि जैसे लेश्या के रंग होते हैं वैसा ही व्यक्ति का आभामंडल बनता है। लेश्या अच्छी तथा बुरी दोनों ही प्रकार की होती है। आभामंडल शरीर के चारों ओर सूक्ष्म वलय होता है जिसे सामान्य आंखों से नहीं देखा जा सकता है। लेश्याध्यान में रंगों के द्वारा बुरी लेश्या को अच्छी लेश्या में बदला जा सकता है जिससे आभामंडल भी शुद्ध हो जाता है। लेश्याध्यान भाव शुद्धि का प्रयोग है। भाव ही व्यक्ति के व्यवहार का आदि स्रोत है। अतः भाव—शुद्ध होने पर व्यवहार भी शुद्ध होता है। लेश्याध्यान के प्रयोग में संबंधित रंग को चमकता हुआ आभामंडल में काल्पनिक रूप से देखते हैं। तत्पश्चात् इसे श्वास के साथ शरीर के भीतर लेते हैं। जिस केन्द्र से रंग का सम्बन्ध होता है, उस केन्द्र से अमुख रंग के प्रकाश को आभामंडल में फैलाता हुआ देखते हैं। इसके बाद भावना की जाती है। लेश्याध्यान में प्रमुख पांच केन्द्र तथा उनके पांच रंग निर्दिष्ट किये गये हैं। आध्यात्मिक दृष्टि से लेश्याध्यान का प्रयोग भाव—शुद्धि का प्रयोग है। वैज्ञानिक दृष्टि से प्रत्येक रंग की अपनी तरंग दैर्घ्यता होती है तथा प्रत्येक रंग की अपनी प्रकृति होती है। ये तत्त्व व्यक्तित्व को प्रभावित करते हैं। रंग—चिकित्सा में भी इन अतःस्रावी ग्रंथियों का सम्बन्ध रंग से होता है जिससे अनेक प्रकार के रोगों का उपचार किया जा सकता है। अतः ग्रंथियों के स्राव को भी रंगों के ध्यान द्वारा संतुलित किया जा सकता है। शरीर में नौ चैतन्य केन्द्र हैं। इन केन्द्रों पर गहरे रंग का ध्यान करने से शरीर में परिवर्तन आता है। नकारात्मक विचार शांत होते हैं और रचनात्मक ऊर्जा आती है। शरीर के कुछ स्थानों पर आत्मा का सघन प्रभाव है। जहां पर आत्मा का सघन निवास है उसे ही चैतन्य केन्द्र कहा जाता है। शरीर में सबसे प्रमुख केन्द्र ज्ञान केन्द्र है। यह केन्द्र शिखा के पास स्थित है। इस पर चमकीले रंग का ध्यान किया जाता है। शांति केन्द्र पर पीले रंग का ध्यान किया जाता है। ज्योतिकेन्द्र पर चमकते चंद्रमा का सफेद रंग का ध्यान किया जाता है। विशुद्धि केन्द्र कंठ के पास स्थित है इस पर ध्यान किया जाता है। आनन्द केन्द्र हृदय के पास स्थित है इस पर पेड़ के पत्ते के हरे रंग का ध्यान किया जाता है। इस प्रकार शरीर में जितने भी केन्द्र हैं उन सभी पर विभिन्न रंगों का ध्यान करने से भाव परिवर्तन की प्रक्रिया प्रारम्भ हो जाती है। लेश्याध्यान में मुख्य तीन रंगों का चयन किया जाता है—

चमकता श्वेत, लाल और पीला। ये तीनों रंग शुभप्रशस्त एवं मनोज्ञ है। लाल रंग का ध्यान करने से शक्ति केन्द्र और दर्शन केन्द्र जागृत होते हैं। पीले रंग का ध्यान करने से आनन्द केन्द्र जागृत होता है। श्वेत रंग से विशुद्ध केन्द्र, तैजस केन्द्र और ज्ञान केन्द्र जागृत होते हैं। दर्शन केन्द्र पर बाल सूर्य जैसे लाल रंग में ध्यान करने से ग्रंथियों पर नियंत्रण होता है। यह पिट्यूटरी ग्रंथि सक्रिय होने पर एड्रीनल ग्रंथि के स्राव को संयमित करती है। जिससे कामवासना, उत्तेजना और निषेधात्मक प्रवृत्तियां नियंत्रित रहती हैं। लाल रंग रीढ़ की हड्डी के मूलाधार चक्र का नियंत्रक है। इसलिए शक्ति केन्द्र का रंग लाल माना गया है। यह रंग एड्रीनल के स्रावों को सक्रिय करता है। एड्रीनल का पिट्यूटरी के साथ गहरा संबंध है। दर्शन केन्द्र पर ध्यान करने से इस ग्रंथि का नियंत्रण होने लगता है। लालरंग साहस, शक्ति, ऊर्जा और सक्रियता को दर्शाने वाला है। लालरंग का प्रभाव मुख्यतः भौतिक शरीर से संबंधित होने पर भी यह तारामंडलीय, मानसिक और आध्यात्मिक शरीरों को भी प्रभावित करता है। लाल रंग मूल प्रवृत्तियों तथा इच्छाओं को जगाते हुए अवचेतन मन पर कार्य करता है। यही रंग हमारे भीतर जीवन की आध्यात्मिक शक्ति योग्यता पराक्रम और शारीरिक क्षमता को पुष्ट करता है। इस प्रकार रंग शरीर को अनेक प्रकार से प्रभावित करता है। विशुद्धि केन्द्र पर नीले रंग, दर्शन केन्द्र पर अरुण रंग, ज्ञान केन्द्र पर पीले रंग और ज्योतिकेन्द्र पर श्वेत रंग का ध्यान किया जाता है। इससे क्रमशः भावधारा की निर्मलता, वासनाओं का अनुशासन, अन्तर्दृष्टि का जागरण— आनन्द का जागरण, ज्ञान तन्तु की सक्रियता और परमशान्ति, क्रोध, आवेग, आवेश, उत्तेजनाओं की शांति होती है। इस प्रकार लेश्याध्यान रंगों के ध्यान के माध्यम से शरीर को स्वस्थ बनाता है। आज के जीवन में ध्यान बहुत आवश्यक है। शरीर को जितना भोजन की आवश्यकता होती है उससे कहीं अधिक ध्यान की आवश्यकता है। प्रदूषण भरे माहौल में जीने के लिए ध्यान की महती भूमिका है। शोर और प्रदूषण के माहौल के चलते व्यक्ति निरर्थक ही तनाव और मानसिक थकान का अनुभव करता रहता है। ध्यान से तनाव के दुष्प्रभाव से बचा जा सकता है। निरंतर ध्यान करते रहने से जहां मस्तिष्क को नई ऊर्जा प्राप्त होती है वहीं वह विश्राम में रहकर थकानमुक्त अनुभव करता है। गहरी से गहरी नींद से भी अधिक लाभदायक होता है ध्यान। ध्यान से जहां शुरुआत में मन और मस्तिष्क को विश्राम और नई ऊर्जा मिलती है वहीं शरीर इस ऊर्जा से स्वयं को लाभान्वित कर लेता है। ध्यान करने से शरीर की प्रत्येक कोशिका के भीतर प्राण शक्ति का संचार होता है। शरीर में प्राण शक्ति बढ़ने से मनुष्य स्वस्थ अनुभव करता है। ध्यान के कारण शरीर की आंतरिक क्रियाओं में विशेष परिवर्तन होते हैं और शरीर की प्रत्येक कोशिका प्राणतत्व (ऊर्जा) से भर जाती है। शरीर में प्राणतत्व के बढ़ने से प्रसन्नता, शांति और उत्साह का संचार भी बढ़ जाता है। ध्यान, मस्तिष्क की तरंगों के स्वरूप को अल्फा स्तर पर ले आता है जिससे चित्त की गति बढ़ जाती है। मस्तिष्क पहले से अधिक सुन्दर, नवीन और कोमल हो जाता है। ध्यान मस्तिष्क के

आंतरिक रूप को स्वच्छ व पोषण प्रदान करता है। ध्यान के लाभों को महसूस करने के लिए नियमित अभ्यास आवश्यक है। प्रतिदिन यह कुछ ही समय लेता है। प्रतिदिन की दिनचर्या में एक बार आत्मसात कर लेने पर ध्यान दिन का सर्वश्रेष्ठ अंश बन जाता है। ध्यान एक बीज की तरह है। जब आप बीज को प्यार से विकसित करते हैं तो वह उतना ही खिलता जाता है। लेश्या का पौद्गलिक एवं चैतसिक पक्ष व्यक्तित्व पर प्रभाव छोड़ता है। लेश्या जीवन को रूपांतरण दे सकती है यदि इसकी मनोवैज्ञानिक भूमिका पर जीवन को प्रयोगशाला बना दी जाये। इसलिए रंगों की बाह्य एवं आंतरिक गुणात्मक भूमिका को समझना जरूरी है। रंग विज्ञान का मत है कि विभिन्न भाव दशाओं में विभिन्न रंगों की हजारों छवियां एक दूसरे में समाकर कई नयी छवियों की सृष्टि करती है। रंग असंख्य रूपों में अभिव्यक्त होते हैं। विचार, संवेग, इच्छा, भावना के साथ शरीर में बदलाव आता है। प्रकाश और रंग शरीर में किस प्रकार प्रवेश करते हैं तथा कार्य करते हैं, यह निश्चित रूप से जानना आसान नहीं है। फिर भी रंगों का प्रयोग भावधारा और शारीरिक विकारों को दूर करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।