

प्रेक्षाध्यान द्वारा स्वास्थ्य

प्रो. (डॉ.) सोहन राज तातेड़,

पूर्व कुलपति सिंघानिया विश्वविद्यालय, राजस्थान

स्व में अवस्थित होना स्वास्थ्य है। स्व का अर्थ है आत्मा अर्थात् आत्मा में अवस्थित होना, जहां पर बाह्य प्रवृत्तियों का संयोग न हो वह स्वास्थ्य है। शरीर और आत्मा का संयोग मिश्र चेतन कहलाता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन ने स्वास्थ्य को पांच भागों में बांटा है— शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक स्वास्थ्य, भावनात्मक स्वास्थ्य, आध्यात्मिक स्वास्थ्य और सामाजिक स्वास्थ्य। इन्हें प्राप्त करने के लिए प्रेक्षाध्यान का प्रयोग करते हैं। प्रेक्षा का अर्थ है— राग, द्वेष मुक्त होकर के तटस्थ भाव से देखना। बाहर के दृश्यों को देखने के लिए नेत्रों की आवश्यकता होती है। अन्दर के भावों को देखने के लिए प्रज्ञा की आवश्यकता होती है। बाहर के दृश्य राग, द्वेष उत्पन्न करते हैं। आंतरिक जगत् प्राणधारा से जुड़ा हुआ रहता है। प्रेक्षाध्यान के अनेक चरण हैं। उन सभी चरणों से होते हुए ज्ञानधारा में स्थित हो जाना प्रेक्षाध्यान है। कायोत्सर्ग, अन्तर्यात्रा, श्वास प्रेक्षा, शरीर प्रेक्षा, चैतन्य केन्द्र प्रेक्षा, अनुप्रेक्षा करना, लेश्या ध्यान ये सब प्रेक्षाध्यान के अंग हैं।

आसन प्राणायाम से शरीर स्वस्थ रहता है। कायोत्सर्ग में शरीर में रहते हुए शरीर से मुक्त रहा जाता है। इससे शरीर हल्का हो जाता है, तनाव समाप्त हो जाता है, शान्ति की प्राप्ति होती है। ध्यान के क्षेत्र में अनेक ध्यान पद्धतियां प्रचलित हैं, जिनमें एक का नाम है प्रेक्षाध्यान। प्रेक्षा शब्द 'ईक्ष' धातु से बना है। इसका अर्थ है देखना, गहराई में उतर कर देखना। प्रेक्षा में चेतना के स्थूल स्तर से सूक्ष्म स्तर तक आंतरिक घटनाओं को देखा जाता है। प्रेक्षाध्यान का ध्येय है आत्म साक्षात्कार, स्वयं का ज्ञान। 'संपिक्खए अप्पगमप्पएणं' अर्थात् आत्मा के द्वारा आत्मा की संप्रेक्षा करना।

कायोत्सर्ग आत्मदर्शन की प्रक्रिया है। शरीर का शिथिलीकरण है। यह लगने लगता है कि शरीर भिन्न है और चैतन्य भिन्न है। कायोत्सर्ग आत्मा तक पहुंचने का द्वार है, आत्मा की

झलक मिलती है तो कायोत्सर्ग अपने आप सध जाता है। कायोत्सर्ग तनाव विसर्जन की प्रक्रिया है। प्राण के सारे केन्द्र मस्तिष्क में है। प्राणधारा के दो मार्ग है, उसका एक बाह्य मार्ग है और एक भीतरी। बाह्य मार्ग से प्राण-शक्ति जाती है और प्रत्येक कोशिका को सक्रिय करती है, हमारे शरीर-तंत्रों को सक्रिय बनाती है। ये हमारे दस प्राण केन्द्रों को सक्रिय करती है जो जीवन यात्रा को सही ढंग से चलाते हैं। जब हम प्राण-शक्ति के प्रवाहित होने वाले मार्ग को बदल देते है, तब वहां विशिष्ट शक्तियां जाग्रत हो जाती है। सुषुम्ना या मेरुरज्जु के मार्ग से प्राण-शक्ति को ज्ञान केन्द्र में ले जाने का प्रयोग है- अन्तर्यात्रा।

भारतीय अध्यात्म साधना में श्वास का बड़ा महत्व है। सम्यक् श्वास से रक्त परिसंचरण की क्रिया होती है तथा कोशिकाओं को पर्याप्त मात्रा में आक्सीजन मिलता है तथा रोग-प्रतिरोधक शक्ति बढ़ती है। श्वास प्रेक्षा ज्ञाता-द्रष्टा भाव को विकसित करने का सक्षम उपाय है। हमारे चेतना का मूल धर्म है- जानना और देखना, ज्ञाता-भाव और द्रष्टा-भाव। हम जब अपने अस्तित्व में होते हैं, आत्मा की सन्निधि में होते हैं तब केवल जानना और देखना ये दो ही बातें घटित होती हैं किन्तु जब बाहर आते हैं, अपने केन्द्र से हटकर परिधि में आ जाते हैं तथा साथ में और कुछ जुड़ जाता है, मिश्रण हो जाता है। मिश्रण होते ही जानना देखना छूट जाता है।

प्रेक्षाध्यान पद्धति में चित्त को सूक्ष्म एवं पटु बनाना शरीर प्रेक्षा का मुख्य प्रयोजन है। शरीर के तंत्रों की व्यवस्थित प्रक्रिया में शरीर प्रेक्षा सहायक है। शरीर का सम्यक् प्रशिक्षण शरीर को स्वस्थता एवं सफलता की दिशा में ले जाता है। सभी संप्रदायों के ऋषि-महर्षियों ने शरीरस्थ शक्ति-केन्द्रों, चक्रों, कमलों तथा चैतन्य-केन्द्रों की खोज अपने-अपने ढंग से की है। तंत्र शास्त्र और हठयोग में चक्रों का निरूपण है। प्रत्येक मनुष्य में विवेक चेतना अन्तर्निहित होती है। इसका जागरण तब तक नहीं होता, जब तक मनुष्य अपने चेतन मन के द्वारा केवल बुद्धि और तर्क के आधार पर ही अपनी वृत्तियों की मांग पर विमर्श करता है।

लेश्याध्यान रंगों का ध्यान है। जैसे लेश्या के रंग होते हैं वैसा ही व्यक्ति का आभामंडल बनता है। लेश्या अच्छी तथा बुरी दोनों ही प्रकार की होती हैं। 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 प्रमुख स्रोत है। अनुप्रेक्षा का अर्थ है प्रेक्षा के परिणामों पर विचार करना। प्रेक्षा में जो सत्य उद्घाटित हो, उसके परिणामों पर विचार करना, मूर्च्छा को तोड़ने वाले विषयों का अनुचिंतन करना अर्थात् प्रेक्षा के पश्चात् मन की मूर्च्छा को तोड़ने वाले विषयों का अनुचिंतन करना अनुप्रेक्षा है। अनुप्रेक्षाएँ अनेक प्रकार की हैं। जैसे—अभय, मृदुता, सत्य, करुणा, प्रामाणिकता, कर्तव्यनिष्ठा, संप्रदाय निरपेक्षता आदि। अनुप्रेक्षा के द्वारा इन मूल्यों को व्यवहार का अंग बनाया जा सकता है।