

लेश्या ध्यान

प्रो. (डॉ.) सोहन राज तातेड़,
पूर्व कुलपति सिंघानिया विश्वविद्यालय, राजस्थान

लेश्या ध्यान प्रेक्षा ध्यान पद्धति का अंग है। लेश्या का अर्थ होता है—रंग। ध्यान को रंगों पर टिकाना लेश्या ध्यान कहलाता है। कुछ रंग ऐसे होते हैं जो मनुष्य में उत्तेजना पैदा करते हैं। लाल रंग से पुताई किये हुए कमरे में यदि किसी व्यक्ति को अधिक समय तक रखा जाये तो उसमें क्रोध बढ़ जाता है। लाल रंग उत्तेजक होता है। डॉक्टर श्वेत या ग्रीन रंग के कपड़े पहनते हैं। यह रंग चित्त वृत्तियों को शान्त करता है। वकील या जज काला कपड़ा पहनते हैं। काले रंग में अवशोषित करने की क्षमता अधिक होती है। कोई उन्हें प्रभावित न कर सके, इसलिए वे काला कपड़ा पहनते हैं। सन्त महात्मा श्वेत वस्त्र पहनते हैं। श्वेत रंग शुद्धता का प्रतीक है। श्वेत रंग को देखने से नकारात्मक वृत्ति सकारात्मक हो जाती है। चिन्तन शुद्ध हो जाता है।

मानव शरीर में अनेक केन्द्र हैं उन केन्द्रों पर विभिन्न रंगों का ध्यान करने से शरीर पर अनुकूल प्रभाव पड़ता है। सहस्रार पर पीले रंग का ध्यान करने से बुद्धिमत्ता आती है। ज्योति केन्द्र पर सफेद रंग का ध्यान करने से कषाय नष्ट हो जाते हैं। कण्ठकूप पर ब्ल्यू रंग का ध्यान करने से विशुद्धि बढ़ती है। आनन्द केन्द्र पर ग्रीन रंग का ध्यान करने से समरसता बढ़ती है। तेजस केन्द्र पर ध्यान करने से प्राण शक्ति बढ़ती है। स्वास्थ्य केन्द्र जो रीढ़ की हड्डी का निचला भाग है उस पर ध्यान करने से शक्ति संचय होती 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 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 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 तत्व 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।

लेश्याध्यान में मुख्य तीन रंगों का चयन किया जाता है— चमकता श्वेत, लाल और पीला। ये तीनों रंग शुभप्रशस्त एवं मनोज्ञ हैं। 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 प्रवृत्तियाँ 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। लेश्या ध्यान के प्रयोग से शरीर में आत्म विशुद्धि के परिणाम दिखाई देते हैं। लेश्या स्थूल शरीर और सूक्ष्म शरीर के बीच का सम्पर्क सूत्र है। इसके आधार पर व्यक्तित्व का रूपान्तरण, वृत्तियों को शोधन और व्यवहार परिष्कार सम्भव है। लेश्याएं शुभ और अशुभ दो प्रकार की हैं। शुभ लेश्या का ध्यान करने से मानसिक शान्ति बढ़ती है। अशुभ लेश्याएं शरीर में विकार उत्पन्न करती हैं। भाव लेश्या और द्रव्य लेश्या का गहरा सम्बन्ध है। द्रव्य लेश्या के स्थान के बिना भाव लेश्या का स्थान नहीं बन सकता।