थ्नर्विचारता

प्रो. (डॉ.) सोहन राज तातेड़,

पूर्व कुलपति, सिंघानिया विश्वविद्यालय, राजस्थान

निर्विचारता की अवस्था द्वन्द्वातीत अवस्था है। मानव एक चिंतनशील प्राणी है, उसके मन में अनेक प्रकार के विचार आते–जाते रहते हैं। उन विचारों को तटस्थ भाव से देखना चाहिए। जब विचार करते–करते निर्विचार अवस्था में हम पहुंच जाते हैं, तो वह आत्मा की स्वाभाविक अवस्था होती है। आत्मा राग–द्वेष से मुक्त चेतना का एक प्रवाह है। इस अवस्था में ज्ञान, दर्शन, चारित्र और तप ही आत्मा में रहता है। मानव जीवन में अनेक प्रकार के द्वन्द्व चलते रहते हैं। इसी के साथ ही सकारात्मक और नकारात्मक विचार भी आते रहते हैं। हम नकारात्मकता में अधिक जीते हैं। सकारात्मक विचार कर ही नहीं पाते। नकारात्मक विचार हमारे पीछे लगे रहते हैं।

निर्विचारता विचारों का ही एक हिस्सा है। हर बात के दो पक्ष होते हैं एक अच्छा और दूसरा बुरा। जब हर बात हमारे मन के हिसाब से होती है तो हम कहते हैं कि यह बहुत अच्छा है और जब मन के विपरीत होती है तो हम कहते हैं कि यह बुरा है। वैसे देखा जाये तो अच्छा बुरा कुछ भी नहीं होता, सोच ही उसे अच्छा बुरा बना देती है। कोई बात किसी को साधारण और किसी को विचित्र लगती है। सारे काम अच्छे या बुरे पहले सोच में ही आते हैं, फिर कार्यरूप में परिवर्तित होते हैं। आज तक दुनिया में जो कुछ भी होता आया है, उसके पीछे है विचार। कहा भी गया है कि–

बिना विचारे जो करे सो पाछे पछताय।

काम बिगारे आपनो जग में होत हंसाय।।

अर्थात् बिना विचारे अगर कोई काम किया जाता है तो कार्य के बिगड़ने की सम्भावना अधिक रहती है। कार्य के बिगड़ जाने पर लोग हंसी उड़ाते हैं। इसलिए सोच विचार कर कार्य करना चाहिए। किसी भी कार्य को करने के पहले सोचना जरूरी है।

जीवन जीना एक कला है। जो इस कला को जान जाता है, उसके जीवन में कठिनाइयां कम आती हैं। निर्विचारता की स्थिति प्राप्त करने के लिए ध्यान और योग साधना सबसे अच्छा उपाय है। हमारे शरीर में अनेक चैतन्य केन्द्र हैं। शक्ति केन्द्र पृष्ठरज्जु के नीचे की ओर है। स्वास्थ्य केन्द्र पेडू का निचला भाग है। तैजस केन्द्र नाभि का भाग है। आनन्द केन्द्र हृदय के पास स्थित है। विशुद्धि केन्द्र कंठ के मध्य में स्थित है। ब्रह्म केन्द्र जिह्वा का अग्र भाग है। प्राण केन्द्र नासाग्र है। चाक्षुस केन्द्र आंखों के भीतर है। अप्रमाद केन्द्र कानों के भीतर है। दर्शन केन्द्र भुकुटियों के मध्य स्थित है। ज्योति केन्द्र ललाट के मध्य स्थित है। शांति केन्द्र मस्तिष्क का अग्रभाग है। ज्ञान केन्द्र मस्तिष्क के ऊपर का चोटी का स्थान है।

चैतन्य केन्द्रों पर ध्यान करने से निर्मलता आती है। शक्ति केन्द्रों की निर्मलता से वाक्‌सिद्धि, स्वास्थ्य केन्द्र की निर्मलता से अचेतन मन पर नियंत्रण, तैजस केन्द्र के निर्मल होने से क्रोध आदि वृत्तियों पर नियंत्रण की क्षमता पैदा होती है। आनन्द केन्द्र की निर्मलता से बुढ़ापे की व्यथा को कम किया जा सकता है। विशुद्धि केन्द्र की सक्रियता से वृत्तियों के परिष्कार की क्षमता पैदा होती है। ब्रह्म केन्द्र की निर्मलता द्वारा काम वृत्ति पर नियंत्रण होता है। प्राण केन्द्र की निर्मलता द्वारा निर्विचार अवस्था प्राप्त होती है। चाक्षुस केन्द्र की साधना के द्वारा एकाग्रता बढ़ती है। दर्शन केन्द्र की प्रेक्षा के द्वारा अन्तर्दष्टि का विकास होता है। ज्योति केन्द्र की साधना से क्रोध को शांत किया जा सकता है। शांति केन्द्र की साधना से भाव संस्थान पवित्र बनता है। ज्ञान केन्द्र की साधना से अन्तर्ज्ञान को विकसित किया जाता है।

भारत के ऋषि–महर्षियों ने शरीरस्थ शक्ति–केन्द्रों, चक्रों, कमलों तथा चैतन्य–केन्द्रों की खोज अपने–अपने ढ़ंग से की है। जीवन में ध्यान को महत्त्व दिया है। ध्यान है अनासक्त होकर जीना और वह तब होता है जब अंतर–जागृति, और अन्तर विवेक घटित होता है। मन को केंद्रित करने की किसी भी प्रकार की क्रिया ध्यान कहलाती है। लेकिन यदि यह दिमाग में बिना कोई लक्ष्य रखे किया जाए तो इसका कोई लाभ नहीं है। विचार प्रेक्षा का अर्थ है विचार को देखना। विचार को केवल ज्ञाता–द्रष्टा भाव से देखना, न उसके प्रति कोई राग और न कोई द्वेष। इस प्रकार विचार–प्रेक्षा करते–करते निर्विचारिता की स्थिति को प्राप्त किया जा सकता है।

ध्यान से चंचलता का निरोध किया जाता है और चंचलता को कम किया जाता है। चंचलता को कम करने का अभ्यास, एकाग्रता का अभ्यास है। इन्द्रियां अपने विषयों पर जाती हैं, वहां से हटा कर इन्द्रियों को भीतर ले जाना, बाहर की तरफ नही, प्रतिसंलीनता होती है। इन्द्रियां जब बार–बार बाहर की तरफ जाती हैं, दृश्यों को देखती हैं या अपने विषयों के साथ सम्पर्क स्थापित करती हैं तो चचलंता बढ़ती है। मन की चचलंता इन्द्रियों की चचंलता पर बहुत निर्भर है। ध्यान मे कहा जाता है कि आंखे बंद कर लें अर्थात् बाह्य रगं रूप के जगत के साथ अब सम्पर्क नही रखोगे। कान भी बन्द कर लो, शब्द को मत सुनों। बाह्रय जगत मे तुम्हारा सम्पर्क टूट जाए। इस प्रकार समाधि की अवस्था में पहुंचकर निर्विचारता की स्थिति को प्राप्त कर लिया जाता है।