लेश्याध्यान

प्रो. (डॉ.) सोहन राज तातेड़

पूर्व कुलपति, सिंघानिया विश्वविद्यालय, राजस्थान

लेश्या का अर्थ है–रंग। यह संसार रंगों में समाहित है। कई अच्छे है जो रचनात्मक विचार पैदा करते हैं। कुछ ऐसे रंग है जिनसे विचार रंगात्मक हो जाता है। ध्यान के द्वारा मन को एकाग्र बनाया जाता है और शरीर को स्वस्थ रखा जाता है। लेश्याध्यान में दो शब्द है– 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 है। 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 है। तत्पश्चात् इसे श्वास के साथ शरीर के भीतर लेते है। जिस केन्द्र से रंग का सम्बन्ध होता है, उस केन्द्र से अमुख रंग के प्रकाश को आभामंडल में फैलाता हुआ देखते है। 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 दैर्ध्यता 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। शरीर में नौ चैतन्य केन्द्र है। इन

केन्द्रों पर गहरे रंग का ध्यान करने से शरीर में परिवर्तन आता है। नकारात्मक विचार शांत होते है 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 है 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 शुभ प्रशस्त एवं मनोज्ञ है। लाल रंग का ध्यान करने से शक्ति केन्द्र और दर्शन केन्द्र जागृत होते है। पीले रंग का ध्यान करने से आनंद केन्द्र जागृत होता है। श्वेत रंग से विशुद्ध केन्द्र, तैजस केन्द्र और ज्ञान केन्द्र जागृत होते है। 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 है।

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। एड्रिनल 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 कही अधिक ध्यान की आवश्यकता है। प्रदूषण भरे माहौल में जीने के लिए ध्यान की महती भूमिका है।