ध्येय, ध्याता, ध्यान

प्रो. (डॉ.) सोहन राज तातेड़

पूर्व कुलपति, सिंघानिया विश्वविद्यालय, राजस्थान

योगशास्त्र में ध्येय, ध्याता और ध्यान की त्रिपुटी का बड़ा महत्व है। ध्याता वह होता है जो ध्यान करता है। ध्याता ध्येय की प्राप्ति करने वाला होता है। उसे ध्येय या लक्ष्य निर्धारित करना पड़ता है। जीवन का लक्ष्य पुरुषार्थ चतुष्टय है। पुरुषार्थ चतुष्टय से परमार्थ की प्राप्ति होती है। ध्यान का अर्थ है एकाग्रता। ध्यान रूपी अग्नि से अज्ञान रूपी अंधकार को नष्ट करके जीवन को कुन्दन बनाया जाता है।

ध्यान आत्मा के स्वरूप को निर्मल बनाता है। श्वांसों पर नियंत्रण करना, आते–जाते श्वांसों को देखना, ध्यान का कार्य है। बार–बार मन को नियंत्रित करने से मन की एकाग्रता बढ़ती है। ध्यान से मन और शरीर पर नियंत्रण होता है। सावधानी हटी दुर्घटना घटी। पैदल चलते समय या गाड़ी चलाते समय यदि थोड़ा सा भी ध्यान इधर–उधर हुआ तो समझिए कि मृत्यु सामने खड़ी है। इसलिए हर कार्य को ध्यान से ही करना चाहिए।

ध्यान का अर्थ है– चंचलता का निरोध करना ,चचलंता को कम करना। ध्यान का प्रारंभिक अर्थ है, एक आलंबन पर मन को टिकाने का अभ्यास। जब एक आलंबन पर मन टिक गया हमने जो आलंबन लिया, उसी पर मन टिका रहे तो हमारी एकाग्रता सध गई औरं चंचलता कम हो गई।

ध्यान का पहला प्रस्थान है– चंचलता को कम करने का अभ्यास ,एकाग्रता का अभ्यास। इन्द्रियां अपने विषय पर जाती हैं, वहा से हटा कर इन्द्रियों को भीतर ले जाना, बाहर की तरफ नही। इन्द्रियां जब बार–बार बाहर की तरफ जाती हैं, दृश्य को देखती हैं या अपने विषय के साथ सम्पर्क स्थापित करती हैं तो चंचल हो जाती है।

मन बाह्य जगत के साथ सम्पर्क स्थापित नही कर सकता, इसका माध्यम इन्द्रियां ही हैं। पातंजल योगसूत्र के अनुसार जिस स्थान विशेष पर धारणा की जाती है, उस स्थान पर वृत्ति के समान रूप से निरंतर बने रहने को ध्यान कहते हैं– **तत्र प्रत्यैकतानता ध्यानम्।** ध्यान के

समय चित्त अन्य विषयों से हट जाता है और केवल ध्येय विषयक वृत्ति का ही आवागमन होता है।

ध्यान में तेल की धारा की तरह एक ही वृत्ति का प्रवाह होता रहता है। ध्यान मन को शान्त एवं एकाग्र कर अंतर्मुखी बनाने की एक अनूठी विधा है। यह साधक के भीतर स्थित काम, क्रोध, लोभ, मोह, राग–द्वेष, अहंकार आदि विकारों को क्षीण कर देता है। तब साधक दिन भर के क्रियाकलाप करते हुए भी अपने भीतर स्थित परम चेतना के साथ जुड़ा रहता है।

ज्ञानवृत्ति जब एक ज्ञान, एक रूप हो जाती है तो वह ध्यान की अवस्था कहलाती है। जैसे जल जिस पात्र में रखा जाता है, वह उसी का आकार ले लेता है, उसी प्रकार ध्यान की अवस्था में मन जिस वस्तु पर टिका हुआ है, वह उसी वस्तु के आकार वाला बन जाता है। हमारे दो जगत है– एक जगत भीतर का तथा दूसरा बाहर का जगत। भीतर के जगत की संज्ञा भाव जगत। बाहर के जगत की संज्ञा है मानसिक जगत। भीतर में मन का कोई प्रभाव नही है। भाव विशुदि है तो समाधान है। इसलिये हम मन की सीमा को पार करे, भीतर जाऐ, भाव को विशुद्व बनाएं, स्वास्थ्य तथा प्रसन्नता का रहस्य मिल जायेगा।

ध्यान का मुख्य उद्देश्य मन को नियंत्रित करना है। जो हमारे सामने होता है, वह प्रत्यक्ष होता है। जो पीछे रहकर कार्य करता है, वह परोक्ष होता है। भाव और चित्र ये दोनो हमारे लिये परोक्ष हैं। मन हमारे लिये प्रत्यक्ष है इसलिये मन पर ज्यादा चिन्तन किया गया। मन को बहुत लोग जानते है। ध्यान के क्षेत्र मे भी भाव ,चित्र पर कम विचार हुआ है। चित्त हमारे भीतर की कल्पना है, जो मन के ज्ञानात्मक पक्ष का संचालन करता है। मन के दो पक्ष है– ज्ञानात्मक तथा भावात्मक। जो उसका ज्ञानात्मक पक्ष है, उसका संचालन चित्त के द्वारा होता है। जो उसका क्रियात्मक पक्ष है उसका सचांलन भाव के द्वारा होता है। भाव सकारात्मक और नकारात्मक दोनों प्रकार के होते हैं।

भारत में अनेकों ध्यान पद्धतियां प्रचलित 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। 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।