

## ध्यान योग

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

ध्यान में मन को किसी एक आलम्बन पर टिकाने का प्रयास किया जाता है। हमारा सम्पूर्ण चिंतन एक बिन्दू पर जब टिक जाता है तो ध्यान योग प्रारम्भ होता है। ध्यान आलम्बन और निरालम्बन दो प्रकार है। आलम्बन में साधक किसी प्रतिमा को इष्ट मानकर अपना ध्यान केन्द्रित करता है। जब आलम्बन ध्यान सध जाता है तो साधक निरालम्बन ध्यान करने का प्रयास करता है। शरीर में अनेक केन्द्र हैं उन केन्द्रों पर भी ध्यान किया जा सकता है। आत्मज्ञान शुद्ध ज्ञान है। ध्यान योग समीक्षात्मक ज्ञान है। यह निरालम्बन ज्ञान है।

योगशास्त्र में अष्टांग योग का वर्णन है— यम, नियम, आसन, प्राणायाम, धारणा, ध्यान और समाधि। ध्यान योग के माध्यम से राग—द्वेष रहित होकर द्रष्टा भाव से आत्मचिंतन करना चाहिए। पातंजल योग 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 ध्येयविषयक 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।

ध्यान 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। धारणा में ज्ञानवृत्ति की निरंतरता नहीं होती है। वह त्रुटि या खण्डित होती रहती है। यह 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।

ध्यान क्या है? ध्यान अन्तर की अनुभूति है। अनुभूति को शब्दों द्वारा पूर्णतः समझना असंभव है। ध्यान होता है एकाग्रता पूर्वक, किन्तु एकाग्रता ही ध्यान नहीं है। एकाग्रता साधन है ध्यान साधने का। ध्यान अन्तर में सत्य का दर्शन है और एकाग्रता अतिचंचल एवं बहिर्मुखी चित्त को स्थिर एवं अंतर्मुखी बनाती है। ध्यान का अर्थ है चंचलता का निरोध करना, चंचलता को कम करना। एक आलंबन पर मन नहीं टिकता, आलंबन बदलता रहता है। वह मन की व्यग्र अवस्था है। ध्यान का प्रारंभिक अर्थ है— एक आलंबन पर मन को टिकाने का अभ्यास। उस अवस्था का नाम है एकाग्र अवस्था। जब एक आलंबन पर मन टिक गया हमने जो आलंबन लिया, उसी पर मन टिका रहे तो हमारी एकाग्रता सध गई और 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 ध्यान की प्रक्रिया है। इन्द्रियां जब बार—बार बाहर की तरफ जाती हैं, द्रव्य को देखती हैं या अपने विषय के साथ सम्पर्क स्थापित करती हैं तो चंचलता हो जाती है। आन्तरिक समस्या के समाधान का सबसे अच्छा सूत्र है— इन्द्रियों का सम्यक् नियोजन करना। नियोजन हम ठीक कर सकें और जो अवरोध है उस अवरोध को मिटा सकें, उसका निरोध कर सकें तो फिर भीतर की चेतना को बाहर आने में कोई कठिनाई नहीं है। वह सुगमता के साथ बाहर आ सकती है। हमारे सामने ध्यान का स्वरूप और ध्यान का प्रयोजन स्पष्ट रहना चाहिए। स्वरूप तथा प्रयोजन की स्पष्टता से ध्यान में अभिरुचि उत्पन्न होती है, ध्यान की दिशा में गति करने का संकल्प जागता है।

हम अध्यात्म के क्षेत्र में, धर्म के क्षेत्र में देखते हैं तो वहां व्यूह रचना है। जो मोहकर्म है वह चेतना को मूर्च्छित बनाता है। उसकी अपनी व्यूह रचना है। ध्यान एक प्रयोजन है— मोह के व्यूह को तोड़ना। इसकी व्यूह रचना से बाहर निकलना है। व्यूह रचना का संचालन करने वाले दो तत्व हैं— अहंकार तथा ममकार। ये दो उसका संचालन करते हैं।

सारा व्यूह इनके अधीन बना हुआ है। "मैं" अहंकार है तथा "मेरा" ममकार है। ये दोनों जितने ज्यादा होते हैं समस्या उतनी ही बढ़ती है, दुख बढ़ता है। यदि हम दुःख का स्रोत खोजना चाहते हैं तो हमें अहंकार तथा ममकार तक पहुंचना होगा। अहंकार तथा ममकार ये दोनों

अपने सहायक तैयार करते हैं, अपनी रचना करते हैं। राग तथा द्वेष — ये उपज हैं अहंकार तथा ममकार की। किसी के प्रति हमारी आसक्ति हो जाती है तो राग का भाव पैदा हो जाता है, किसी के प्रति हमारी घृणा का भाव पैदा हो जाता है, तो द्वेष का भाव उत्पन्न हो जाता है। राग तथा द्वेष का अपना संसार है।

व्यक्ति की चेतना कभी क्रोध से रंग दी जाती है तो कभी लोभ से रंग दी जाती है। इस प्रकार शुद्ध चेतना नहीं रहती। जब रंगीन चश्मा होता है तो हम यथार्थ ही नहीं जान सकते। जिस रंग का चश्मा होता है, उसी रंग की सारी दुनिया बन जाती है। कषाय का काम है चेतना को रंग देना। ध्यान की पद्धति मन पर आधारित नहीं है। मानसिक समस्याएं भी उसके लिये गौण बात है। मुख्य बात है भाव। सारा ज्ञान भाव पर चलता है।