

भाव सुधारो भव सुधरेगा

प्रो. (डॉ.) सोहन राज तातेड़,

पूर्व कुलपति, सिंधानिया विश्वविद्यालय, राजस्थान

मनः एव मनुष्याणां कारणं बन्धमोक्षयोः अर्थात् मन ही मनुष्यों के बन्ध और मोक्ष का कारण है। मन के भावों से ही मनुष्य बन्धन में पड़ता है और मुक्त भी होता है। गीता में कहा गया है कि मनुष्य के मन में सदैव भाव आते रहते हैं और जाते रहते हैं। जैसा भाव आता है वैसे ही विचार भी बन जाता है। भाव का अर्थ है— हमारे भीतर आने—जाने वाले विचार। हमारा चिन्तन कैसा है? यह इस बात पर निर्भर करता है कि हमारे भीतर के विचार कैसे हैं। कर्म करने के पूर्व भाव या विचार मन में आता है। योजना भीतर बनती है निष्पत्ति बाहर आती है। भाव को समझने के लिए विचारों की गंगोत्री में जाना पड़ेगा। भगवान शंकर की जटा से गंगा पृथ्वी पर आयी है। पापियों के पाप को गंगा का निर्मल जल प्रक्षालित कर देता है। शुद्ध होने के लिए भाव की गंगोत्री में जाना पड़ेगा।

एक बार भगवान शंकर ने अपने पुत्र कार्तिकेय और गणेश को पृथ्वी की परिक्रमा करने के लिए कहा और यह भी कहा कि जो पहले आ जायेगा वह पुरस्कृत होगा। गणेश का वाहन चूहा है और कार्तिकेय का वाहन मयूर। पिता की आज्ञा पाकर दोनों ब्रह्माण्ड भ्रमण के लिए निकल गये। गणेश ने माता—पिता की परिक्रमा कर कार्य की इतिश्री कर दी और कार्तिकेयजी विश्व भ्रमण कर बाद में पहुंचे। भगवान शंकर ने गणेशजी को आशीर्वाद दिया। इसीलिए गणेशजी की पूजा सबसे पहले की जाती है। उन्होंने माता—पिता के भावों को समझकर उन्हें ही सृष्टि मानकर उन्हीं की परिक्रमा की। भावों की शुद्धता के आधार पर गणेशजी प्रथम स्थान प्राप्त किये।

भाव दो तरह के होते हैं — शुद्ध भाव और अशुद्ध भाव। शुद्ध भाव विधायक चिन्तन करना है। अशुद्ध भाव नकारात्मक चिन्तन है। भावों का सम्बन्ध लेश्याओं से हैं। लेश्याएं छः प्रकार की हैं। लेश्याध्यान में दो शब्द हैं— 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 हैं। 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 हैं। तत्पश्चात् इसे श्वास के साथ शरीर के भीतर लेते हैं। जिस केन्द्र से रंग का सम्बन्ध होता है, उस केन्द्र से अमुख रंग के प्रकाश को आभामंडल में फैलाता हुआ देखते हैं। 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 दैर्घ्यता होती है तथा प्रत्येक रंग की अपनी प्रकृति होती है। ये तत्व व्यक्तित्व को प्रभावित करते हैं। 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 का पौद्गलिक एवं चैतसिक पक्ष व्यक्तित्व पर प्रभाव छोड़ता है। लेश्या जीवन को रूपांतरण दे सकती है।

भाव और भव में मकड़ी और उसके जालों का सम्बन्ध है। मकड़ी स्वयं जाला बुनती है और उसी में स्वयं फंसी रहती है, दूसरे जीवों को भी उसी में फंसाये रहती है। हमारे भावों का

सम्बन्ध भी ऐसा ही है। हम अपने विचारों से ही बंधे रहते हैं और संसार की सृष्टि कर लेते हैं। हमें संसार में बांधने वाला कोई नहीं केवल भाव ही बन्धन के कारण होते हैं। आत्मा तीनों कालों में एक जैसी रहती है। भूतकाल में जो भाव हमने लाये हैं वर्तमान में वैसा ही घटित होगा। यदि भूतकाल के भाव अच्छे हैं तो वर्तमान में भव भी अच्छा ही रहेगा। यदि भाव ही बुरे हैं तो भव भीस बुरा ही होगा। पूर्व जन्म के भावों के कारण जो परिणाम प्राप्त होता है उसे जीव ही भुगतता है। दण्ड भोगने वाला जीव ही है। कुछ मनुष्य पश्चाताप के द्वारा बन्धन को कम करते हैं। आत्मा के प्रति शुद्ध अन्तःकरण से क्षमा भाव धारण करना चाहिए। ऐसा करने से हमारे पूर्व जन्म के किये हुए बुरे कर्म नष्ट हो जाते हैं। स्वाध्याय, जप, तप, धर्म आदि क्रियाएं मनुष्य को भव से मुक्त करने में सहायक होती हैं। इसीलिए कहा जाता है कि भाव सुधारो भव सुधर जायेगा।