



अध्यात्म

भीड़ में भी संभव ध्यान

अगर आप बाजार में, संसार में, परिवार में, तमाम विरोधों के बीच और प्रतिकूल परिस्थितियों में भी शांति का अनुभव कर सकते हैं तो ही कहा जा सकता है कि आपको वास्तविक शांति मिली हुई है



डॉ. एन. के. शर्मा

जी हां! आप सामान्य जीवन में संसार, परिवार, व्यापार, एवं बाजार के बीच ही जंगल एवं हिमालय से ज्यादा बेहतर पूर्ण ध्यान की उपलब्धि हो सकते हैं। ध्यान या आत्मज्ञान हासिल करने के लिए कहीं जाने की आवश्यकता नहीं है। अगर आप बाजार में, संसार में, परिवार में आकर भी, सारे विरोध, प्रतिकूल परिस्थितियों में भी वही शांति का अनुभव करते हैं तो ही आप वास्तविक शांति को उपलब्ध हुए हैं, ऐसा कहा जा सकता है। बस में

घटके खाकर, रिक्शे वाले की गालियां सुनकर, पड़ोसी से अपमानित होकर, परिवार वालों के ताने सुनकर, बड़ी मेहनत से किये नये काम को असफल होते देखकर भी अगर आप शांत हैं तो सचमुच आपके पास शांति मौजूद है। हम भी बने जैसे ही सच्चे सन्यासी। यदि हम कुछ बातों को अपने दैनिक जीवन में प्रयोग करते रहें तो निश्चय ही कुछ दिनों में ध्यान को उपलब्ध हो जाये। शांति की आवृत्त डालने के लिए निम्नलिखित उपायों का प्रयोग करें:

शरीर को करें मूर्तिवत स्थिर : सरल आसन में बैठ जायें और धीरे-धीरे श्वास की गति को अनुभव करते जाएं। तीन मिनट के बाद शरीर के एक-एक अंग को शांत होने का आदेश दें और कल्पना करें कि मेरे शरीर का एक-एक अंग शिथिल होकर पूरी तरह शांत हो रहा है। इस तरह कम से कम 20 मिनट तक यह प्रयोग करें।

श्वास करें स्थिर : मन और श्वास एक साथ जुड़े हुए हैं। मन एक छेरे है जो श्वास दूसरे छेरे। जब मन में उथल-पुथल होगी तो श्वास में भी उथल-पुथल हो जायेगी। मन के शांत होने ही श्वास भी शांत हो जाता है। हमें मन को नियंत्रित नहीं

करना है बल्कि श्वास को नियंत्रित करना है। शरीर को पूरी तरह शिथिल हो जाने के बाद अपने श्वास को पूरी एकाग्रता से देखना शुरू करें। यों तो केवल श्वास को देखने मात्रा से ही मन शांत हो सकता है परंतु वर्षों पुरानी हमारे मन के भागते रहने की आवृत्त इतनी गहरी है कि आप श्वास पर 5-10 सेकेंड से ज्यादा ध्यान लगा ही नहीं पाएंगे। इसलिये शुरू में श्वास को जानबूझकर धीमे-धीमे जबर्दस्ती बहुत ही धीमी गति से भीतर की ओर खींचें और बहुत ही धीमी गति से छोड़ते जाएं और अपने मन को पूरी श्वास की हर गति के साथ लगाये रखें।

अब बताये गये शरीर और श्वास की स्थिर क्रियाओं को करने के बाद जब संपूर्ण साक्षी भाव से अपने शरीर के भीतर हो रही हरेक क्रिया को चुपचाप अकतौ भाव से अनुभव करते रहें, जैसे आप अलग हैं और आपका शरीर अलग है। यह अभ्यास नियमित साधते रहें तो धीरे-धीरे मन को नया पोषण नहीं मिलेगा। मन कुछ दिन पुरानी उथल-पुथल करता हुआ चला जाएगा और धीरे-धीरे आप अनंत शांति को प्राप्त करते जाएंगे। ध्यान थोड़ी देर के लिए ही मिले, यह लाभप्रद नहीं, शांति 24 घंटे का होना चाहिए। यों तो यह ध्यान आधे घंटे, एक घंटे अपनी सुविधानुसार नियमित रूप से करते रहें परंतु इससे थोड़ा-बहुत लाभ मिलेगा न कि पूरा लाभ, क्योंकि पूरे लाभ के लिए आपको 24 घंटे साक्षी भाव को साधना होगा। तभी आप पूर्ण ज्ञान को, हौश या चेतनी को प्राप्त कर पाएंगे। अपने सामान्य दैनिक कार्यक्रमों में ही इस ध्यान का प्रयोग करें

हर काम को थोड़ी धीमी गति से करें जितनी गति की सामान्य आवश्यकता है उस गति से, पूरे साक्षीभाव से, पूरी एकाग्रता से ऐसे करें जैसे पिक्चर की गति को धीमा कर दिया गया है।

ऐसा 21 दिन कम से कम अभ्यास करें परंतु सावधान रहें। इतना भी धीरे-धीरे न करें कि कोई भी तंग आ जाये या इससे तनाव निर्मित होने लगे।

(अगले अंक में जारी)

