

ध्यान साधना का सर्वोच्च शिखर विपश्यना



अध्यात्म

■ डॉ. एन. के. शर्मा

विपश्यना भगवान बुद्ध द्वारा दी गई एक ऐसी अद्भुत ध्यान साधना है, जिसके द्वारा सामान्य व्यक्ति भी आत्मबोध को प्राप्त कर सकता है। विपश्यना संस्कृत शब्द है जिसका अर्थ है विशेष प्रकार से देखना। वि यानी विशेष, एक खास ढंग एवं पश्यना यानी देखना, साक्षी भाव से अनुभव करना, अकर्ता भाव में एक दर्शक की तरह हर फल घट रही घटनाओं, संवेदनाओं को चुपचाप देखते जाना। ध्यान साधनाओं में विपश्यना ध्यान सर्वोपरि है। अन्य ध्यान विधियों में जहां कल्पनाओं का प्रमुख स्थान होता है वहीं विपश्यना शत-प्रतिशत ठोस, अटल सत्य, यथाभूत सच्चाई का दर्शन कराने वाली एक परम वैज्ञानिक साधना है जहां कल्पना का कोई स्थान नहीं है। अन्य ध्यान साधनाओं के माध्यम से कोई आत्मबोध को प्राप्त हो न हो, विपश्यना ध्यान की सही विधि अपनाकर कोई भी आत्मबोध को प्राप्त कर सकता है। हर ध्यान साधना में श्वास, जो

जिसके कारण हम हर छोटे-बड़े जटिल एवं असाध्य रोगों में भी सकारात्मक और स्वास्थ्यवर्धक परिवर्तन महसूस करते हैं परंतु यह सकारात्मक ऊर्जा केवल शरीर के स्तर पर ही काम नहीं करती बल्कि जीवन के हर क्षेत्र में हर नकारात्मक ऊर्जा को नष्ट कर सकारात्मकता को स्थापित करती है चाहे वह पारिवारिक संबंध हो, व्यवसाय हो, परिस्थितियां हो अथवा ब्रह्माण्डीय असंतुलन हो। यही एकमात्र ऐसी अद्भुत ऊर्जा है जो छोटे से छोटे अणु-कीटाणु से लेकर संपूर्ण ब्रह्मांड तक को अपनी सकारात्मक ऊर्जाओं से प्रभावित करती है और उसमें आश्चर्यजनक परिवर्तन ला सकती है। यही एक ऐसी ऊर्जा है जो सजीव ही नहीं वरन निर्जीव वस्तुओं को भी पूरी तरह प्रभावित कर उसमें परिवर्तन लाने की क्षमता रखती है। यह ऐसी अविश्वसनीय उपचारात्मक ऊर्जा है जो समय और स्थान से परे एक सेकेंड में लाखों मील यात्रा कर प्रत्यक्ष में दी जाने वाली शक्ति से भी तीव्र गति से ब्रह्मांड में किसी भी व्यक्ति, घटना, वस्तु और परिस्थिति को सकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकती है। अदृश्य परा-विद्याओं में रेकी, विपश्यना की ह 1



कि इसी पल की सच्चाई है, वर्तमान है। ध्यान के आवागमन को देखते-देखते मन की चंचलता से, भागदौड़ से, उछलकूद से हम धीरे-धीरे मुक्त होने लगते हैं और शरीर के प्रत्येक अंग में घट रही सुखद या दुखद संवेदनाओं को समताभाव में विरत, निष्क्रिय, साक्षीभाव से, पुरानी राग-द्वेष वाली आदत से मुक्त रहकर प्रकृति की इस अंतिम सच्चाई एवं नियमों को समझने लगते हैं और आत्मभाव में स्थिर होने लगते हैं। विश्व की सभी धर्म-ध्यान की साधनाएं छोटे-छोटे शिखर पर जाकर रुक जाती हैं। विपश्यना ध्यान, साधना का सर्वोच्च एवरेस्ट है जिसके बाद और कोई ऊंचाई न तो है और न ही उसकी कोई संभावना है। जो भी इस साधना को ईमानदारी से करता है, वह इस सत्य को अवश्य अनुभव करता है।

रेकी भी विपश्यना जैसा

रेकी' जापानी शब्द है। इसका अर्थ है- एक ऐसी सर्वव्यापक प्राण ऊर्जा, एक ऐसी चमत्कारिक उपचारकशक्ति जो हमारे शरीर को माध्यम बनाकर हमारे हाथों से, शरीर से, भावों से प्रवाहित होकर एक शक्तिशाली सकारात्मक ऊर्जा निर्मित कर शरीर की प्रबल शक्तियों की कार्यक्षमता का विकास कर रोग प्रतिरोधक क्षमता को प्रबल करती है

तरह अद्वितीय है, सर्वोपरि है, एवरेस्ट का शिखर है जो प्रत्यक्षतः विपश्यना की ही तरह पूर्ण रूप से वैज्ञानिक तकनीक है।

दोनों बौद्ध परंपराएं

जहां विपश्यना बौद्ध परंपरा की देन है, वहीं रेकी भी बौद्ध परंपरा की ही देन है। दोनों बौद्ध परंपरा की ऐसी प्रबल शाखाएँ हैं जिनमें संपूर्ण विश्व के रूपांतरण की क्षमता है। ऊपर से दोनों अवश्य एकदम विपरीत अलग-अलग शाखाएं और मार्ग के रूप में दिखती हैं लेकिन नीचे से, जड़ों से दोनों एक ही हैं। अंतर बस इतना है कि एक शाखा तर्कसंगत है तो दूसरी भावात्मक है। एक संकल्प का मार्ग है तो दूसरा समर्पण का मार्ग। विपश्यना ज्ञान योग है तो रेकी भक्ति योग है परंतु दोनों की मजिल एक है। विपश्यना में ज्ञान द्वारा व्यक्ति अपने 'स्व' यानी अहंकार से मुक्त होता है तो रेकी में पूर्ण समर्पण से साधक अपने स्व (अहंकार) से मुक्त रहता है। रेकी में ऐसे पूर्ण समर्पण भाव में उतरना ही पड़ता है तभी सही उपचार की संभावना घटित होती है। अहंकार से जुड़ा रेकी साधक रेकी उपचार कर ही नहीं सकता, न ही कोई सकारात्मक ऊर्जा निर्मित कर सकता है।

(लेखक रेकी हीलिंग फाउंडेशन, दिल्ली के संस्थापक हैं।)

(जारी)