Vol 3 Issue 11 Dec 2013

ISSN No : 2230-7850

International Multidisciplinary Research Journal

Indian Streams Research Journal

Executive Editor
Ashok Yakkaldevi

Editor-in-Chief
H.N.Jagtap

Welcome to ISRJ

RNI MAHMUL/2011/38595 **ISSN No.2230-7850**

Indian Streams Research Journal is a multidisciplinary research journal, published monthly in English, Hindi & Marathi Language. All research papers submitted to the journal will be double - blind peer reviewed referred by members of the editorial board.Readers will include investigator in universities, research institutes government and industry with research interest in the general subjects.

International Advisory Board

Flávio de São Pedro Filho
Federal University of Rondonia, Brazil

Kamani Perera
Regional Center For Strategic Studies, Sri Lanka

Janaki Sinnasamy
Librarian, University of Malaya

Romona Mihaila
Spiru Haret University, Romania

Delia Serbescu
Spiru Haret University, Bucharest, Romania

Anurag Misra
DBS College, Kanpur

Titus PopPhD, Partium Christian University, Oradea,Romania

Mohammad Hailat
Dept. of Mathematical Sciences, University of South Carolina Aiken

Abdullah Sabbagh
Engineering Studies, Sydney

Catalina Neculai
University of Coventry, UK

Ecaterina Patrascu
Spiru Haret University, Bucharest

Loredana Bosca
Spiru Haret University, Romania

Fabricio Moraes de Almeida
Federal University of Rondonia, Brazil

George - Calin SERITAN
Faculty of Philosophy and Socio-Political Sciences Al. I. Cuza University, Iasi

Hasan Baktir
English Language and Literature Department, Kayseri

Ghayoor Abbas Chotana
Dept of Chemistry, Lahore University of Management Sciences[PK]

Anna Maria Constantinovici
AL. I. Cuza University, Romania

Horia Patrascu
Spiru Haret University, Bucharest,Romania

Ilie Pintea,
Spiru Haret University, Romania

Xiaohua Yang
PhD, USA

......More

Editorial Board

Pratap Vyamktrao Naikwade
ASP College Devrukh,Ratnagiri,MS India

R. R. Patil
Head Geology Department Solapur University,Solapur

Rama Bhosale
Prin. and Jt. Director Higher Education, Panvel

Salve R. N.
Department of Sociology, Shivaji University,Kolhapur

Govind P. Shinde
Bharati Vidyapeeth School of Distance Education Center, Navi Mumbai

Chakane Sanjay Dnyaneshwar
Arts, Science & Commerce College, Indapur, Pune

Awadhesh Kumar Shirotriya
Secretary,Play India Play,Meerut(U.P.)

Iresh Swami
Ex - VC. Solapur University, Solapur

N.S. Dhaygude
Ex. Prin. Dayanand College, Solapur

Narendra Kadu
Jt. Director Higher Education, Pune

K. M. Bhandarkar
Praful Patel College of Education, Gondia

Sonal Singh
Vikram University, Ujjain

G. P. Patankar
S. D. M. Degree College, Honavar, Karnataka

Maj. S. Bakhtiar Choudhary
Director,Hyderabad AP India.

S.Parvathi Devi
Ph.D.-University of Allahabad

Sonal Singh,
Vikram University, Ujjain

Rajendra Shendge
Director, B.C.U.D. Solapur University, Solapur

R. R. Yalikar
Director Managment Institute, Solapur

Umesh Rajderkar
Head Humanities & Social Science YCMOU,Nashik

S. R. Pandya
Head Education Dept. Mumbai University, Mumbai

Alka Darshan Shrivastava
Shaskiya Snatkottar Mahavidyalaya, Dhar

Rahul Shriram Sudke
Devi Ahilya Vishwavidyalaya, Indore

S.KANNAN
Annamalai University,TN

Satish Kumar Kalhotra
Maulana Azad National Urdu University

Address:-Ashok Yakkaldevi 258/34, Raviwar Peth, Solapur - 413 005 Maharashtra, India
Cell : 9595 359 435, Ph No: 02172372010 Email: ayisrj@yahoo.in Website: www.isrj.net

Indian Streams Research Journal
Volume-3, Issue-11, Dec-2013
ISSN 2230-7850

Available online at www.isrj.net

आचार्य महाप्रज्ञ की दृष्टि में ध्यान

हेमलता जोशी
जैन विश्वभारती संस्थान, लाडनूं (राज.)

सारांश: ध्यान को योग का प्राण माना गया है। इसीलिए सभी परंपराओं में ध्यान को विशेष महत्त्व दिया गया है चाहे वह अष्टांग योग में हो अथवा जैन योग या बौद्ध योग में। इससे अतिरिक्त अर्वाचीन ध्यान योग की परंपराओं में भी ध्यान को विशेष स्थान दिया गया है। इससे स्पष्ट है कि ध्यान का वास्तव में अपना विशेष महत्त्व है। ध्यान तो एक है लेकिन उसकी परिणति अनेक रूपों में होती है। नितांत वैयक्तिक प्रक्रिया होने पर भी सामाजिक दृष्टि से भी इसका उतना ही मूल्य है। अतः ध्यान के द्वारा व्यक्तित्व का परिश्करण होता है जिससे व्यक्ति ही नहीं वरन् समाज भी लाभान्वित होता है।

प्रस्तावनाः–

भारत की अध्यात्म प्रधान संस्कृति में अनेक महापुरुष हुए हैं जिन्होंने इस आध्यात्मिक अनुभव को प्राप्त करने में अपने शरीर को प्रयोगशाला बनाया और ध्यान–योग रूपी साधन से अनेक खोजें कीं जिसमें अनेक रहस्य उदघाटित हुए, अनेक सत्य प्रकाशित हुए। उन्हीं अनुभवों को उन्होंने जन सामान्य तक पहुंचाया जिससे दूसरे भी लाभान्वित हो सकें। अतः इन्हीं महापुरुषों में एक महापुरुष हैं आचार्य महाप्रज्ञ। प्रज्ञा के धनी, महान दार्शनिक, अनेकांत के मर्मज्ञ, महान योगी आचार्य महाप्रज्ञ प्रेक्षा ध्यान के प्रणेता हैं जिन्होंने जैन योग का पुनरुद्धार कर उसे वैज्ञानिक धरातल दिया। अपनी लंबी ध्यान साधना के अनुभव के आधार पर उन्होंने इस ध्यान पद्धति को 1975 में प्रेक्षाध्यान नाम दिया। उनके साहित्य का अवलोकन करने पर ज्ञात होता है कि ध्यान को उन्होंने विभिन्न दृष्टियों से समझाया है जिन्हें प्रस्तुत करने का विनम्र प्रयास किया गया है।

प्रेक्षा का अर्थ

प्रेक्षा शब्द प्र + ईक्ष् धातु से मिलकर बना है जिसका अर्थ से विशेष रूप से देखना, गहराई देखना आदि। आचार्य महाप्रज्ञ कहते हैं कि प्रेक्षा का अर्थ है दर्शन और दर्शन है साक्षात्कार की प्रक्रिया। परिवर्तन का सशक्त माध्यम है दर्शन। देखना एक शक्तिशाली प्रक्रिया है परिवर्तन की। जो व्यक्ति देखने की कला सीख लेता है, वह व्यक्ति बदलने की प्रक्रिया में सजग हो जाता है। प्रेक्षा है निर्विचार ध्यान, देखने का ध्यान। निर्विचार ध्यान है अपने स्वभाव में ठहर जाना, अपने में स्थित हो जाना, अपनी प्रकृति में ठहर जाना, मूल चेतना में ठहर जाना, कोरा ज्ञानी होना[2]। अतः प्रेक्षा रागद्वेश मुक्त होकर देखने की प्रक्रिया है।

ध्यान का अर्थ

ध्यान शब्द ध्यैं चिंतायाम धातु से निष्पन्न है जिसका अर्थ है चिंतन करना। ध्यां दर्शन धातु से निष्पन्न ध्यान का अर्थ है दर्शन। इस प्रकार ध्यान के दो अर्थ हैं चिंतन और दर्शन। प्रेक्षाध्यान में ध्यान शब्द देखने के अर्थ में है चिंतन के अर्थ में नहीं। ध्यान का अर्थ है साक्षात्कार। संस्कृत शब्द कोशों में निध्यानं शब्द मिलता है जिसका अर्थ है अवलोकन, निरीक्षण[3] ध्यान अध्यात्म का प्राण है। ध्यान के बिना अध्यात्म का मूल्यांकन नहीं किया जा सकता। उसे समझा और परखा नहीं जा सकता।[4] अध्यात्म सूक्ष्म नियमों की खोज है। यह केवल धर्म का ही विज्ञान नहीं है वरन् प्रकृति की गुत्थियों को सुलझाने वाला विज्ञान है। उसके द्वारा प्रकृति का सूक्ष्मतम अध्ययन होता है, विमर्श होता है और सूक्ष्म विषयों का पता लगाया जाता है। अतः ध्यान के द्वारा अध्यात्म के रहस्यों को उद्घाटित करने में महत्त्वपूर्ण भूमिका रहती है।

प्रेक्षाध्यान है गहरे में उतर कर देखना। जब तक गहराई में नहीं उतरा जाता तब तक सत्य को नहीं देखा जा सकता। हम सत्य को देखना चाहते हैं। उसे देखने के दो माध्यम हैं–विचार और दर्शन। हम विचार से परिचित हैं किन्तु दर्शन से अभी अपरिचित हैं। दर्शन में जो शक्ति है वह विचार में नहीं है। जहां दर्शन है वहां विचार समाप्त हो जाता है। विचारों को समाप्त करने का सबसे अच्छा साधन है दर्शन। दर्शन और विचार दोनों ही भिन्न–भिन्न दिशा गामी है। अतः सत्य को देखने का सबसे बड़ा उपाय है दर्शन। अतः स्पष्ट है कि प्रेक्षाध्यान में दर्शन को विशेष महत्त्व दिया गया है।

प्रेक्षाध्यान का ध्येय

प्रेक्षाध्यान का ध्येय है संपिक्खए अप्पगमप्पएणं–आत्मा के द्वारा आत्मा को देखना। इसका अर्थ है उस परम आत्मा की अनुभूति करना जो उपलब्ध नहीं है। उस स्थिति को उपलब्ध करना जो वर्तमान में नहीं है[7]। आत्मा हमारा सबसे बड़ा ध्येय है। आत्मा नहीं है तो कोई पदार्थ न ज्ञेय बनता है न ध्येय। इसलिए जो ज्ञाता है, ज्ञानस्वरूप है वह हमारा ध्येय होगा। ध्येय का आदि बिन्दु है आत्मा। आत्मा के द्वारा आत्मा देखने का अर्थ है शुद्ध आत्मा से अशुद्ध आत्मा को देखना, कशायमुक्त आत्मा से कशाययुक्त आत्मा को देखना। आत्मा तो स्वाभावतः एक ही है लेकिन कशायों के कारण उसका स्वरूप दोहरा हो जाता है। अर्थात् वह शुद्ध होते हुए भी अशुद्धता से प्रभावित होती है जो उसका दूसरा रूप है। अतः शुद्ध आत्मा के द्वारा अशुद्ध आत्मा को देखने के पीछे जो रहस्य है वह है शुद्धता की ओर प्रस्थान, कशायों से मुक्ति। देखने वाली आत्मा और दृश्य दोनों ही अमूर्त है। तब आत्म साक्षात्कार की प्रक्रिया भी जटिल कार्य है लेकिन इसका समाधान भी है। आत्मा के द्वारा आत्मा को देखने के लिए सरल मार्ग है। इसके पांच पड़ाव हैं– शरीर को देखना, श्वास को देखना, विचारों को देखना, आभामंडल को देखना एवं प्राण शक्ति का साक्षात्कार करना। इसके बाद छठा पड़ाव है जहां हमें पहुंचना है।

अतः स्पष्ट है कि आत्म साक्षात्कार की प्रक्रिया स्थूल से सूक्ष्म की प्रक्रिया है। श्वास, शरीर आदि को आलंबन बनाकर ही मूल बिन्दु तक पहुंचा सकता है।

प्रेक्षाध्यान का लक्ष्य

जीवन में कुछ विशेष प्राप्ति के लिए आवश्यक होता है लक्ष्य का निर्धारण। इसी को दृष्टिगत रखते हुए व्यक्ति मंजिल को प्राप्त करता है। साधना का भी अपना विशेष महत्त्व है जिसके द्वारा साधक चेतना की उच्च अवस्थाओं में रमण करता है। इसी से वह दिव्यत्व को प्राप्त करता है। प्रेक्षाध्यान साधना का भी अपना लक्ष्य है जो चेतना की शुद्धि में सहायक बनता है। प्रेक्षाध्यान का लक्ष्य है भावशुद्धि।[10]आत्मा की निर्मलता। आत्मा पर मैल जमा हुआ है, जो संस्कार जमे हुए हैं उन्हें उखाड़ना और चेतना को निर्मल बनानी[11] है। जब तक व्यक्ति अपने आप को नहीं देखता है, आत्म विश्लेषण नहीं करता तब तक आत्मिक शुद्धि की बात नहीं हो सकती है। अतः साधक जब भीतर की यात्रा करता है तो वह यात्रा स्थूल से सूक्ष्म की ओर होती है। भावशुद्धि के लक्ष्य का निर्धारण करने को इष्ट का संकल्प कहें, चाहे परमात्मा का सान्निध्य कहें, चाहे आत्मा का सान्निध्य कहें। रागद्वेश मुक्त होकर ध्यान में बैठना, उसकी सन्निधि में रहना यह परम रहस्य है ध्यान का। जो इस रहस्य को नहीं समझता, उसमें रूपांतरण नहीं हो सकता[12]।जीवन की सफलता का या दृष्टिकोण को बदलने का पहला सूत्र है अपने आपको देखने की आवश्यकता का अनुभव करना। जीवन में जैसे और बातें आवश्यक हैं वैसे ही अपने आपको देखना भी बहुत आवश्यक है[13]। अतः स्पष्ट है कि जब तक भाव शुद्धि नहीं हो सकेगी तब तक आत्म साक्षात्कार की बात भी अधूरी रह जाएगी। ध्यान में उन वृत्तियों को ही परिष्कृत किया जाता है जो आत्म साक्षात्कार में बाधक बनती हैं। धीरे–धीरे अभ्यास के द्वारा साधक शुद्धता की ओर बढ़ता है जिससे आत्म साक्षात्कार का मार्ग निकट होने लगता है।

आचार्य महाप्रज्ञ की दृष्टि में ध्यान

आचार्य महाप्रज्ञ जी ने ध्यान को अनेक दृष्टियों से स्पष्ट किया है जो निम्न प्रकार हैं–

1.ध्यान : जागरूकता का प्रयोग

सामान्य जीवन में व्यक्ति दो अवस्थाओं में रहता है जागरूकता और निद्रा। एक स्थिति ऐसी भी जब व्यक्ति जागरूकता में भी अजागरूक बना रहता है और उसी के अनुरूप क्रियाएं करता है। यह स्थिति व्यक्ति के बंधन का कारण है। अतः इस अवस्था में सुख की कल्पना नहीं की जा सकती है। ध्यान जागरूकता का प्रयोग है। मूर्च्छा का अभाव ही है जागरूकता। अतः ध्यान के द्वारा व्यक्ति मूर्च्छा को मिटा सकता है। ध्यान में हम वर्तमान में रहने का अभ्यास करते हैं। इसका यह अर्थ नहीं है कि हम भूत और भविष्य को नकार रहे हैं। हम दोनों को स्वीकार करते हैं। वर्तमान में जागरूक होने का अर्थ है अतीत की स्वीकृति। वर्तमान में जागरूक रहने का अर्थ है भविष्य की स्वीकृति। जिसका कोई अतीत नहीं, जिसका कोई भविष्य नहीं, उसे वर्तमान में जागरूक रहने की आवश्यकता नहीं है। ध्यान के द्वारा हम तीनों कालों को स्वीकृति देते हैं।[14] जैसे –जैसे हमारी जागरूकता बढ़ेगी, वैसे–वैसे अपने उद्देश्य के प्रति, लक्ष्य के प्रति सावधान होंगे, उसके अनुरूप बनेंगे और अखंड ज्योति से हमारा तार जुड़ जाएगा। उस प्रकाश से हमारा पूरा जीवन प्रकाशित हो उठेगा, कोई समस्या और द्वंद नहीं रहेगा।[15]अतः ध्यान के द्वारा व्यक्ति अपने अस्तित्व के सभी कालों के प्रति जागरूक रहकर अपने व्यक्तित्व को निखारता है, अपने लक्ष्य को प्राप्त करता है जिससे जीवन में सुख शांति का अनुभव कर सके।

1.ध्यान : यथार्थ अवबोध की प्रक्रिया

व्यक्ति को जब तक वास्तविकता का बोध नहीं होता है तब तक वह भ्रम की अवस्था में रहता है भले ही उसे इस बात का आभास भी न हो। व्यक्ति न तो पूर्ण रूपेण सचाई को जानता है और न ही उसे स्वीकार करता है। उसने जो धारणा बना ली होती है, उसी की परिधि में चक्कर लगाता रहता है। अतः उसके सत्य की सीमा भी उतनी ही होती है पर ध्यान एक ऐसा प्रयोग है जिसके द्वारा यथार्थ का, वास्तविकता का बोध होता है, रहस्यों का उद्घाटन होता है तब व्यक्ति को अपनी अज्ञानता का बोध होता है। ध्यान यथार्थ की चेतना को जगाने का माध्यम है। जैसे–जैसे पदार्थ की चेतना जागेगी वैसे–वैसे आसक्ति और मूर्छा टूटती जाएगी[16]। यथार्थ के अवबोध होते ही मनोदशा परिवर्तित हो जाती है और तब व्यक्ति की दिशा भी बदल जाती है।[17]अतः स्पष्ट है कि बाहर का आकर्षण भले की व्यक्ति को खींचे पर यथार्थता का बोध होते ही सारे भ्रम टूट जाएंगे। फिर व्यक्ति की मनोदशा स्वस्थ एवं शांत हो सकेगी।

2.ध्यान : भाव शुद्धि का प्रयोग

मनोवैज्ञानिक तथा वैज्ञाानिक दृष्टि से भाव व्यवहार के लिए जिम्मेदार होते हैं। भाव अच्छे और बुरे दोनों ही प्रकार के होते हैं और उसी के अनुरूप व्यक्ति का व्यवहार भी बनता है। अतः सुखी एवं शांतिपूर्ण जीवन के लिए भावों की शुद्धि आवश्यक होती है। भाव भीतर से आने वाली चेतना का स्पंदन है।[18] भाव का स्रोत है सूक्ष्म शरीर। सारे भाव सूक्ष्म शरीर में उत्पन्न होते हैं और वहां से छनकर स्थूल शरीर में चले आते हैं। वे ही भाव हमारे शरीर, मन और वाणी को प्रभावित करते हैं, उनमें अपना चैतन्य उड़ेल देते हैं तब हमारा शरीर, वाणी और मन संचेतित हो जाते[19] हैं।

यदि भाव शुद्ध है तो समस्या नहीं है और यदि भाव अशुद्ध है तो अनेक समस्याएं उत्पन्न हो जाती है। अतः ध्यान एक ऐसा प्रयोग है जिसके अभ्यास से व्यक्ति भावों को शुद्ध कर सकता है। ध्यान का अभ्यास करने वाला भाव शुद्धि का अभ्यास करता है। भाव शुद्धि के बिना किया जाने वाला अभ्यास मूल्यवान नहीं होता ध्यान की प्रक्रिया में जितने आयाम है, उन सबका प्रयोजन एक ही है भाव शुद्धि। भाव शुद्धि के द्वारा व्यक्ति का रूपांतरण होता है समाज का भी रूपांतरण हो जाता है[20]। अतः यह स्पष्ट है कि ध्यान के द्वारा कशायों का विलय होता है, अशुद्धता का विलय होता है, नाडी–ग्रंथितंत्रीय संतुलन होता है जिससे भाव शुद्धि स्वतः होने लगती है।

3.ध्यान : आत्म निरीक्षण की प्रक्रिया

ध्यान की प्रक्रिया वास्तव में आत्म निरीक्षण की प्रक्रिया है। अपने आपको देखने का अर्थ है अपने भावों को देखना, अपने विचारों को देखना। अर्थात् अपनी अच्छाई और बुराई दोनों को देखना। अतः ध्यान की साधना करने वाला आत्म निरीक्षण करता है। आत्मा के द्वारा आत्मा को देखता है। अपने आप को देखना बहुत कठिन है। समस्याओं से भरा हुआ कार्य है इसलिए कि प्रत्येक व्यक्ति अंतर्द्वंद का जीवन जीता है। जो व्यक्ति आत्मा का निरीक्षण करता है वह केवल अपना ही निरीक्षण नहीं करता है, समूचे संसार का निरीक्षण करता है। जिसने अपने आपको देखने की क्षमता विकसित हो गई उसमें जगत को देखेने की क्षमता भी विकसित हो गई। आत्मा और जगत

दोनों विभक्त नहीं हैं। सारा जगत एक सूत्रता में बंधा हुआें है।

अतः यह स्पष्ट है कि जो व्यक्ति अपने आप को सम्यक् प्रकार से जान लेता है, पहचान लेता है उसकी दृष्टि सूक्ष्म हो जाती है। जहां दृष्टि सूक्ष्म होती है वहां द्वंद नहीं रह जाता है। जहां द्वंद नहीं है वहां कोई विरोधाभास नहीं है, वहां शुद्ध चेतना रह जाती है। इस शुद्ध चेतना में ही नियंत्रण स्थापित करने की शक्ति निहित होती है। अतः जिसकी दृष्टि सूक्ष्म होती है वह दूसरों को भी समझने में सक्षम हो जाता है।

5. ध्यान : प्राण शक्ति के विकास का प्रयोग

प्राण जीवनी शक्ति है। इसमें असीम शक्ति है। अतः यह प्राण जितना संतुलित रहता है, जितना शक्तिशाली रहता है व्यक्ति भी उससे उतना ही प्रभावित रहता है। यदि यह अस्त–व्यस्त है तो व्यक्तित्व भी इसी के अनुरूप बनता है। यदि इसे सम्यक् प्रकार से प्रशिक्षित किया जाए तो अनेक संभावनाओं को व्यक्त होने का अवसर मिल जाता है। प्राणधारा की प्रक्रिया परिवर्तन की बहुत ही महत्त्वपूर्ण प्रक्रिया है। ध्यान के द्वारा हम प्राणधारा को प्रभावित करते हैं। ध्यान काल में कहा जाता है अमुक केन्द्र पर ध्यान करो। इसका तात्पर्य है कि जहां चित्त जाएगा, वहां प्राण का प्रवाह अधिक हो जाएगा। प्राण और चित्त दोनों का योग हैं। अतः ध्यान में प्राण शक्ति का अपव्यय नहीं होता है बल्कि उसके अपव्यय को रोका जाता है। प्राण शक्ति का अपव्यय होता है कशायों के द्वारा। ध्यान कशाय को दूर करने का माध्यम है। जैसे–जैसे कशाय कम होते जाएंगे वैसे–वैसे प्राण शक्ति को सुरक्षित रखा जा सकेगा। अतः ध्यान के द्वारा दो प्रकार से लाभ प्राप्त हो जाता है। एक तो अनावश्यक दिशा मे बाहर जा रहे प्राण के प्रवाह को रोका जा सकता है और दूसरा शरीर स्थित अनेक केन्द्रों को जगाकर उनकी शक्ति को प्रस्फुटित किया जा सकता है। अतः ध्यान प्राण शक्ति के विकास का सशक्त माध्यम है।

6.ध्यान : नियंत्रण की प्रक्रिया

जीवन में स्वतंत्रता जितनी आवश्यक है उससे कहीं अधिक आवश्यकता होती है नियंत्रण की। यह नियंत्रण स्व के द्वारा भी हो सकता है और दूसरों के द्वारा भी। जहां आत्म विकास की बात है वहां स्व नियंत्रण आवश्यक हो जाता है। दूसरों के नियंत्रण को व्यक्ति मान भी लेता है पर अपने आप पर, अपनी वृत्तियों पर नियंत्रण कर पाना बहुत कठिन कार्य है। ध्यान एक ऐसी प्रक्रिया है जो स्व नियंत्रण की ही प्रक्रिया है। इसके लिए आवश्यक है व्यक्ति अपने ऐच्छिक और अनैच्छिक क्रियाओं पर नियंत्रण करे। जब तक ऐच्छिक नाड़ीतंत्र पर नियंत्रण नहीं साधा जा सकेगा तब अनैच्छिक नाड़ीतंत्र पर नियंत्रण की बात पूरी नहीं हो सकती है। इसलिए ध्यान में कायगुप्ति, मनोगुप्ति और वचन गुप्ति का विशेष महत्त्व है। यह उसकी आवश्यक शर्त है। ध्यान के द्वारा वृत्तियों का परिवर्तन होता है, मस्तिष्क का नियमन होता है। इससे नाड़ी संस्थान और ग्रंथिसंस्थान पर नियंत्रण होता हैं। जहां इन दोनों तंत्रों में नियंत्रण हो जाता है, वहां अनेक समस्याएं स्वतः समाहित हो जाती हैं।

7.ध्यान : संतुलन की प्रक्रिया

जहां संतुलन होता है वहां कोई समस्या नहीं होती है लेकिन सामान्यतया व्यक्ति अपने जीवन में संतुलन और असंतुलन दोनों ही स्थितियों का अनुभव करता है। यदि असंतुलन अधिक समय तक रहता है तो समस्या और भी अधिक जटिल बन जाती है। फिर ऐसी स्थिति से बाहर निकलना और भी कठिन हो जाता है। अतः आवश्यक है कि व्यक्ति संतुलन की साधना करे। जैसे–जैसे संतुलन बढ़ेगा, वैसे–वैसे व्यक्ति समस्या मुक्त हो सकेगा। समस्या का स्थाई उपाय है बाहरी और आंतरिक व्यक्तित्व का संतुलन। जैसे–जैसे बाहरी व्यक्तित्व का विकास होता है वैसे–वैसे साथ ही आंतरिक व्यक्तित्व का भी विकास होना चाहिए। वैसी स्थिति में ही सहन करने और कठिनाइयों को झेलने की क्षमता बढ़ती है। प्रत्येक व्यक्ति में अनंत शक्ति है, अनंत आनंद है और अनंत चेतना है। यदि इनका विकास किया जाए तो बाहर की घटना आएगी पर सताएगी नहीं। हमारे जीवन में इन दोनों में संतुलन आवश्यक हैं। बाह्य एवं आतंरिक दोनों व्यक्तित्व का ध्यान करना जीवन की समग्र दृष्टि है। जिसने केवल बाह्य को ही देखने का प्रयत्न किया, वह भी समस्या से मुक्त नहीं हो सकता क्योंकि बाहर की समस्याएं यथार्थ की समस्याएं हैं। उनका समाधान संभवतः भीतर न मिल सके। रोटी की समस्या खेती से ही समाहित हो सकती है, ध्यान से नहीं। समग्रता का दृष्टिकोण यह होगा कि दोनों व्यक्तित्वों का संतुलन और समन्वय होना चाहिए। ध्यान इस संतुलन को स्थापित करने की पद्धति हैं। अतः स्पष्ट है कि व्यक्ति से जुड़े अनेक आयाम हैं। सबका अपना–अपना महत्त्व है लेकिन ये एक दूसरे से प्रत्यक्ष अथवा अप्रत्यक्ष रूप से जुड़े रहते हैं। ध्यान के द्वारा व्यक्तित्व का रूपांतरण होने से जीवन का आतंरिक और बाह्य पक्ष संतुलित हो जाता है।

8.ध्यान : समग्र व्यक्तित्व विकास का उपक्रम

ध्यान समग्र व्यक्तित्व के विकास का उपक्रम है। एक सामाजिक प्राणी कभी भीख मांगकर अपना जीवन नहीं चला सकता और एक सामाजिक प्राणी अशांति में झुलस–झुलस कर अपने जीवन को व्यर्थ नहीं गंवा सकता। यदि धन–सुविधा और मन में शांति, दोनों में सामंजस्य होता है तो एक समग्र व्यक्तित्व बनता है। ध्यान की शिक्षा के द्वारा ऐसे समग्र व्यक्तित्व का विकास होता है जिसमें सुविधा के साथ–साथ मन का अटूट संबंध हैं। अतः समग्र व्यक्तित्व और अखंड व्यक्तित्व के लिए आवश्यक होता है कि व्यक्ति बाहर को भी देखे और अंदर को भी देखे। जो ऐसा करता है वह अखंड व्यक्तित्व का स्वामी बन जाता हैं। अतः ध्यान के द्वारा व्यक्तित्व को समग्रता से समझने, उसके परिश्कृत करने का जो सुअवसर मिलता है वह महान उपलब्धि है। इसके द्वारा व्यक्ति जीवन की अनेक जटिल समस्याओं का समाधान स्वयं खोज सकता है।

9.ध्यान : समता की अनुभूति

अनुकूल–प्रतिकूल परिस्थिति में संतुलित व्यवहार करना सामान्य व्यवहार करना, सम स्थिति में रहना ही समता है। जहां समता होती है वहां व्यक्ति दुःख का जीवन नहीं जीता है। वहां आतंरिक प्रसन्नता की ही अनुभूति होती है। अतः ध्यान ऐसा माध्यम है जो समता की अनुभूति कराने में सहायक सिद्ध होता है क्योंकि ध्यान चेतना के शुद्धिकरण का प्रयोग है। ध्यान से चेतना इतनी निर्मल बन जाती है कि प्रत्येक प्रवृत्ति में समता अवतरित हो जाती है। हर घटना के साथ समता का भाव जुड़ जाता है। इसमें कोई संदेह नहीं कि प्रत्येक व्यक्ति को जो अर्जित है उसे भुगतना ही पड़ता है। फिर वह व्यक्ति चाहे धर्म करने वाला हो या धर्म न करने वाला हो। अंतर का बिन्दु कहां है, हम उसे पकड़ें। अतः समता की अनुभति का नाम है ध्यान। आंख मूंदकर बैठना, विचार शून्य हो जाना, एकाग्र हो जाना ध्यान नहीं है। ये सभी साधन है साध्य नहीं। साध्य है समता भाव, सामायिक। ऐसी समता का जागरण जिसके जागने पर सारे भावों और संस्कारों का परिष्कार हो सके, परिमार्जन हो सके और

भविष्य को और अधिक बोझा न ढोना पड़े।[28]अतः ध्यान के द्वारा समता की चेतना को बढ़ाकर द्वंद्वमुक्त जीवन जीने में कला प्राप्त की जा सकती है।

10.ध्यान : सफलता का सूत्र

व्यक्ति ध्यान आध्यात्मिक तो है ही, आत्मा की शुद्धि और निर्मलता के साथ–साथ ध्यान से व्यवहारिक लाभ होते हैं। ध्यान के द्वारा अनेक सफलताएं प्राप्त की जा सकती हैं। जो व्यक्ति जीवन में सफल होना चाहता है उसके लिए ध्यान एक अनिवार्यता है। ध्यान का परिणाम है इहलौकिक एवं पारलौकिक। वर्तमान एवं भावी जीवन की सफलता का सूत्र है ध्यान[29]। ध्यान वास्तव में जीवन की सफलता का सूत्र है। इसके द्वारा व्यक्ति शरीर, मन एवं भावों को स्वस्थ संतुलित बनाकर अपनी ऊर्जा को सही दिशा में नियोजित करता है। ध्यान के द्वारा व्यक्ति में कर्मजा शक्ति जागती है। चेतना का जागरण होता है और दिशा बदल जाती है। फिर वह व्यक्ति प्राथमिकता देगा कल्याणकारी कर्म को। वह उल्लासकारी कार्य उतना ही करेगा जितना आवश्यक है। वह विनाशकारी कर्म कुछ भी नहीं करेगा[30]। अतः ध्यान के द्वारा व्यक्ति अपने जीवन में सफलता का वरण करने में सफल होता है।

11.ध्यान : समग्र जीवन दर्शन

ध्यान जीवन का समग्र दर्शन है। इसमें कोई अतिशयोक्ति नहीं है। ध्यान अनुभव का विषय है। जिसने इसे अनुभव के स्तर पर जीया है, वही इसके सही मर्म को समझ सकता है। ध्यान का प्रयोग जीवन की दिशा बदलने का महत्त्वपूर्ण प्रयोग है। यह केवल बौद्धिक दर्शन नहीं है। यह जीवन का दर्शन है। इसमें जीवन की पूरी प्रक्रिया बदल जाती है। यह सारा घटित होता है जैविक रासायनिक परिवर्तनों के माध्यम से। जब तक नैतिक रसायन नहीं बदलते तब तक व्यक्तित्व का रूपांतरण या जीवन का परिवर्तन नहीं होता। ध्यान एक महत्त्वपूर्ण उपलब्धि है, उपाय है उन आतंरिक रसायनों को बदलने के लिए। जिन लोगों ने इस रहस्य को समझा है, उन्होंने ध्यान का सही मूल्यांकन किया है। चेतना की गहराइयों में जाकर उन रसायनों को बदलने का उपक्रम किया है जिसने आंतरिक रसायन को बदला है, उसने भाव को बदला है। जो केवल जानता है, सुनता है, उपक्रम नहीं करता, वह व्यक्तित्व को नहीं बदल पाता। यह एक ध्रुव अपरिहार्य सत्य है[31]।

ध्यान केवल मन को एकाग्र करने का दर्शन ही नहीं है, वह जीवन का समग्र दर्शन है। जिस व्यक्ति ने ध्यान को जीवन में समग्र दर्शन के रूप में समझा उसने संभवतः ध्यान के हार्द को समझा। उसे फिर से समझना होगा कि ध्यान केवल एकाग्रता के विकास के लिए ही नहीं है। ध्यान रात–दिन हमारा मार्गदर्शन करने वाला तथ्य है। वह हमारे जीवन को समग्रता से आलोकित करने वाला दीपक है। ध्यान से जीवन का क्रम बदलना चाहिए। ध्यान करने वाला व्यक्ति क्रूर व्यवहार करता है, छलना करता है, भ्रश्टाचार करता है, दूसरों को ठगता है तो फिर वह ध्यान नहीं करता है, जीवन में विडंबना पालता है। जिस व्यक्ति ने ध्यान और अध्यात्म को समझा है, उसमें इतनी संवेदनशीलता जाग जाती है कि वह अन्यथा व्यवहार कर ही नहीं सकता है।[32]इससे स्पष्ट है कि ध्यान जीवन की दिशा और दिशा और दशा बदलने का सशक्त माध्यम है। इसके द्वारा वास्तव में व्यक्ति अपने जीवन को समग्रता से जान सकता है, अनुभव कर सकता है और उसे सही दिशा दे सकता है।

अतः स्पष्ट है कि ध्यान के द्वारा व्यक्ति जीवन के अनेक आयामों को स्पर्श करता हुआ आगे बढ़ता है और अंत में अपने लक्ष्य को प्राप्त करने में सक्षम हो जाता है। इसलिए ध्यान निःसंदेह व्यक्ति के विकास में, उसके समग्र जीवन को सही दिशा और दशा देने का सशक्त उपक्रम है, माध्यम है जिससे व्यक्ति अतीव सुख, शांति एवं आनंद का अनुभव कर सकता है।

ध्यान की सामाजिक उपयोगिता

मनुष्य सामाजिक प्राणी है। समाज में रहकर ही वह अपने अस्तित्व, व्यक्तित्व और कर्तृत्व का बोध करता है, विकास की ओर गति करता है। सामाजिक जीवन मूल्यों से जुड़ा हुआ है, वातावरण और परिस्थितियों से जुड़ा हुआ है। यदि परिस्थितियां, वातावरण और मूल्य न हों तो सामाजिक जीवन भी नहीं हो सकता। सामाजिक जीवन के ये अनिवार्य अंग हैं। इन सबका अच्छा निर्माण करना है। अच्छी व्यवस्था उस मस्तिश्क से निकलेगी जिसका मस्तिष्क संतुलित है। मस्तिष्कीय संतुलन के लिए संवेगों पर नियंत्रण होना जरूरी है।[33]ध्यान का यह परिणाम होता है कि वह व्यक्ति के भाव संस्थान को नियंत्रित करता है, परिष्कृत करता है जिससे संवेग स्वतः प्रभावित हो जाते हैं। ध्यान का बहुत बड़ा परिणाम है संवेदना को जगा देना। चाहे उसे करुणा कहें, अनुकंपा कहें, अहिंसा या मैत्री का भाव कहें। जहां वह जग जाती है वहां विषमता टिक नहीं पाती। यदि पूरा समाज विषमता को छोड़कर समता में रहे तो सामाजिक समता विकसित हो सकती है[34]।

अतः स्पष्ट है कि ध्यान से वैयक्तिक जीवन में परिवर्तन आता है तो उसका प्रभाव सामाजिक जीवन पर अवश्य पड़ता है। ध्यान की प्रक्रिया खोज की प्रक्रिया है। व्यक्ति अपने आपको खोजता है, अपने भीतर में जाता है, गहराइयों में जाता है, परीक्षण करता है, निरीक्षण करता है। इस प्रक्रिया में वह सचाई तक पहुंच जाता है और विवेक जागृत हो जाता है।[35]विवेक जागरण होने से व्यक्तित्व में अनेक मूल्यों का विकास हो जाता है। जहां मूल्य हैं वहां कोई अनैतिकता नहीं, अत्याचार नहीं, कोई विषमता नहीं, कोई द्वंद्वनहीं। वहां होती है भाव शुद्धि। इसी का परिणाम है कि व्यक्तित्व के रूपांतरण के साथ समाज का रूपांतरण भी हो सकता है। अतः ध्यान की साधना वैयक्तिक होकर भी सामाजिक दृष्टि से महत्त्वपूर्ण भूमिका अदा करती है जिससे समाज की दिशा और दशा को उपयुक्त रूप दिया जा सकता है।

संदर्भ ग्रंथ

1.अवचेतन मन से सपंर्क, पृ. 37
2.मन के जीते जीत, पृ. 12
3.मैं कुछ होना चाहता हूं, पृ. 52
4.सोया मन जग जाए, पृ. 60
5.मैं कुछ होना चाहता, हूं, पृ. 32
6.मन के जीते जीत, पृ. 4
7.किसने कहा मन चंचल है, पृ. 5
8.तब होता है ध्यान का जन्म, पृ. 39
9.किसने कहा मन चंचल है, पृ. 17
10.अवचेतन मन से संपर्क, पृ. 58
11.तब होता है ध्यान का जन्म, पृ. 105
12.अर्हम्, पृ. 117
13.सोया मन जग जाए, पृ. 45
14.अवचेतन मन से संपर्क, पृ. 40
15.अवचेतन मन से संपर्क, पृ 24

16.सोया मन जग जाए, पृ. 218
17.सोया मन जग जाए, पृ. 28
18.चित्त और मन, पृ. 245
19.अवचेतन मन से संपर्क, पृ. 63
20.अवचेतन मन से संपर्क, पृ. 107
21.अवचेतन मन से संपर्क, पृ. 89
22.अवचेतन मन से संपर्क, पृ. 36
23.अवचेतन मन से संपर्क, पृ. 36
24.अवचेतन मन से सपर्क, पृ. 29
25.अवचेतन मन से संपर्क, पृ. 30
26.तब होता है ध्यान का जन्म पृ. 81—82
27.अवचेतन मन से संपर्क, पृ. 29
28.अवचेतन मन से संपर्क, पृ. 64—65
29.अर्हम् पृ. 122
30.मैं कुछ होना चाहता हूं, पृ. 100
31.अपने घर में, पृ. 31
32.अवचेतन मन से संपर्क, पृ. 101
33.तब होता है ध्यान का जन्म, पृ. 154
34.तब होता है ध्यान का जन्म, पृ. 157
35.चित्त और मन, पृ. 184

संदर्भ ग्रंथ सूची

1.अवचेतन में मन से संपर्क : आचार्य महाप्रज्ञ, जैविभा, लाडनूं, 1997
2.मन के जीते जीत : आचार्य महाप्रज्ञ, तुलसी अध्यात्म नीड़म् लाडनूं, 1990
3.मैं कुछ होना चाहता हूं : आचार्य महाप्रज्ञ, तुलसी अध्यात्म नीड़म् लाडनूं, 1990
4.सोया मन जग जाए : आचार्य महाप्रज्ञ, जैविभा लाडनूं, 1998
5.किसने कहा मन चंचल है : आचार्य महाप्रज्ञ, जैविभा लाडनूं, 1997
6.तब होता है ध्यान का जन्म : आचार्य महाप्रज्ञ, जैविभा लाडनूं, 1995
7.अर्हम् : आचार्य महाप्रज्ञ, आदर्श साहित्य संघ चुरु, 1999
8.चित्त और मन : युवाचार्य महाप्रज्ञ, जैविभा लाडनूं, 1992
9.अपने घर में : आचार्य महाप्रज्ञ, जैविभा लाडनूं, 1982।

Publish Research Article
International Level Multidisciplinary Research Journal For All Subjects

Dear Sir/Mam,

We invite unpublished Research Paper,Summary of Research Project,Theses,Books and Book Review for publication,you will be pleased to know that our journals are

Associated and Indexed,India

- International Scientific Journal Consortium
- OPEN J-GATE

Associated and Indexed,USA

- Google Scholar
- EBSCO
- DOAJ
- Index Copernicus
- Publication Index
- Academic Journal Database
- Contemporary Research Index
- Academic Paper Databse
- Digital Journals Database
- Current Index to Scholarly Journals
- Elite Scientific Journal Archive
- Directory Of Academic Resources
- Scholar Journal Index
- Recent Science Index
- Scientific Resources Database
- Directory Of Research Journal Indexing

Indian Streams Research Journal
258/34 Raviwar Peth Solapur-413005,Maharashtra
Contact-9595359435
E-Mail-ayisrj@yahoo.in/ayisrj2011@gmail.com
Website : www.isrj.net