



गीता में वर्णित ध्यान

¹बेला रानी, ²जयपाल सिंह राजपूत

M.A. Yoga, Assistant Professor, Department of Yoga, CRSU, Jind

भूमिका:—

ध्यान एक एसी अवस्था है जिसमें चित्त को एकाग्र किया जाता है ध्यान में साधक स्वयं से जुड़ने का प्रयास करता है। ध्यान साधना की वह अवस्था होती है जो साधक को शीघ्र ही सर्वोच्च लक्ष्य की प्राप्ति में सहायक होती है। ध्यान का अर्थ है चित्त में

ISSN : 2348-5612 © URR



उठने वाली वृत्ति रूपी कलंगों को पूर्णतया शांत मरना जिस प्रकार दीपक की लौ जब तक चलायमान है तब तक वह स्थिर नहीं है। जब तक मन इधर-उधर भटकता रहता है तब तक मन ध्यान की अवस्था में नहीं पहुँच पाता ध्यान स्वयं से जुड़ने का अभ्यास है। ध्यान के द्वारा हमारे शरीर को अनेक लाभ पहुँचते हैं जैसे –

1— स्वास्थ्य लाभ, 2— स्मरण शक्ति में वृद्धि, 3— बुरी आदतों का अंत, 4— आनन्द युक्त मन, 5— कार्यकुशलता में वृद्धि, 6— उचित-अनुचित का भेद, 7— जीवन का ध्येय आदि ।

ध्यान की साधना से प्राप्त होते हैं। ध्यान करने से हमारा मन शांत होता है। ध्यान के द्वारा हमारा मन खुश रहता है।

तं विद्याद् दुःखसंयोगवियोगं योगसंज्ञितम् ।

स निश्चयेन योगतथ्यो योगोऽनिर्विण्णचेतसा ॥



अर्थ –जो दुःखरूप संसार के संयोग से रहित है तथा जिसका नाम योग है, उसको जानना चाहिए। वह योग से उकताए हुए धैर्य और उत्साहयुक्त चित्त से निश्चयपूर्वक करना कर्तव्य है ।

स्पर्शकृत्वा बहिर्बाहनांश्चक्षुरचैवान्तरे भ्रुवोः ।

प्राणापानौ समौ कृत्वा नासाभ्यन्तरचारिणौ ॥

यतेन्द्रियमनोबुद्धिर्मुनिर्मोक्षपरायणः ।

विगतेच्छाभयक्रोधो यः सदा मुक्त एवं सः ॥

अर्थ— बाहर के विषय – भोगों को न चिन्तन करता हुआ बारह ही निकालकर और नेत्रों की दृष्टि को भृकुटी के बीच में स्थित करके तथा नासिका में विचरने वाले प्राण और अपान वायु को सम करके जिसकी इन्द्रियाँ मन और बुद्धि जीती हुई है, ऐसा जो परमेश्वर के स्वरूप का निरन्तर मनन करने वाला, इच्छा, भय और क्रोध से रहित हो गया है, वह सदा मुक्त ही है।

युज्जनेवं सदात्मानं योगी वियतमानसः ।

शान्तिं निर्वाणपरमां मत्संस्थामधिगच्छति ॥

अर्थ – वश में किए हुए मनवाला योगी इस प्रकार आत्मा को निरन्तर मुझ परमेश्वर के स्वरूप में लगाता हुआ मुझमें रहने वाली परम आनन्द की पराकाष्ठारूप शान्ति को प्राप्त होता है।



नात्यश्रन्तस्तु योगोस्ति न चैकान्तमनश्नतः ।

न चाति स्वप्नशीलस्य जाग्रतो नैव चार्जुन ॥

अर्थ – श्रीकृष्ण अर्जुन से कहते हैं कि हे अर्जुन। यह योग न तो बहुत खाने वाले का, बिलकुल न खाने वाले का, न बहुत शयन करने के स्वभाव वाले का और न सदा जागने वाले का ही सिद्ध होता है।

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु ।

युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा ॥

अर्थ— दुखों का नाश करने वाला योग यथायोग्य आहार—विहार करने वाले का, कर्मों में यथायोग्य चेष्टा करने वाले का और यथायोग्य सोने तथा जागने वाले ही सिद्ध होता है।

यदा विनियतं चित्तमात्मन्येवावतिष्ठते ।

निःस्पृहः सर्वकामेभ्यो युक्तः इत्युच्यते तदा ॥

अर्थ— अत्यन्त वश में किया हुआ चित जिस काल में परमात्मा में ही भलीभांति स्थित हो जाता है, उस काल में सम्पूर्ण योगों से स्पृहारहित पुरुष योगयुक्त है,

घेरण्ड संहिता के अनुसार ध्यान – ISBN : 978-81-929206-2



महर्षि ध्यान घेरण्ड ने कहा है कि जब ध्यान में प्रत्यक्ष अनुभूति होने लग जाए उस अवस्था को वास्तविक ध्यान कहा जाता है। सप्त-साधन की चर्चा करते हुए उन्होंने प्रत्यक्ष की यह कह कर व्याख्या की थी कि जिस प्रकार हम अपनी आँखों के सामने एक पदार्थ को स्पष्ट देख सकते हैं, उसी प्रकार अगर हम अपने मन के सूक्ष्म अनुभवों को मन ही मन अपनी आँखों के सामने स्पष्ट कर सके, तो उसे ध्यान की स्थिति मान लेना चाहिए जिस प्रकार योगनिद्रा के अभ्यास में पेड़, पौधों, वृक्षों, फलों, फूलों पदार्थों एवं वस्तुओं का नाम लिया जाता है और कल्पना के द्वारा प्रत्येक चीज़ को स्पष्ट करने के लिए कहा जाता है। शुरुआत में हमें कुछ दिखाई नहीं देता लेकिन मन में उस आकृति का चित्र आ जाता है। यदि खून कहा जाए तो वह दिखता नहीं लेकिन मन में उसका प्रतिचित्र आ जाता है। जब कोई चीज़ प्रतिचित्र के रूप में स्पष्ट रूप से अन्दर दिखाई देने लगती है उसे ध्यान कहते हैं। महर्षि घेरण्ड ने ध्यान के तीन प्रकार बताए हैं।

- 1- स्थूल ध्यान
- 2- ज्योति ध्यान
- 3- सूक्ष्म ध्यान

योग एवं मानसिक स्वास्थ्य – ISBN : 81-89485-65-2

चित का मूल स्वभाव 'शुद्ध आन्नद की प्राप्ति है यह तय है कि जिन्हें हम खुशियां समझते हैं, वे सभी सापेक्ष हैं, शुद्ध – स्वयंभू नहीं। यत तो एक राहत, एक दिलासा है, इलाज



नही। योग दर्शन में सत् चित- आनंद की संकल्पना है, जिसमें पूर्ण सुरक्षा- भाव एवं शुद्ध चैतन्य युक्त "शुद्ध आनन्द" का संकेत है। भगवद गीता के अनुसार यही "शुद्ध आनन्द हमें सभी प्रकार के दुःखों से मुक्ति दिलाता है।

योग प्रदीप : ISBN : 978-81-86336-13-3

ध्यान-योग एक व्यवस्थित चर्या है जिसके द्वारा हम अपनी आत्मा की गहराई तक पहुँच सकते हैं। आत्म-साक्षात्कार कर सकते हैं। ध्यान प्रकाश की अनुभूति प्राप्त करने की क्षमता अर्जित करना है। प्रकाश से हमारा अभिप्राय है कि जो हमारी चेतना पर पड़े आवरण को मिटाकर उसे दीप्तिमान कर दे, जो हमारे ज्ञान-पुंज को आलोक से भर दे, और जो हमें अपने आप की पहचान कराने में मदद करें वही ध्यान है।

योगों द्वारा रोगों का उपचार : - ISBN : 978-81-86336-35-9

महेश दयाभाई पटेल ने ध्यान दो प्रकार के बताए है : 1- स्थूल 2- सूक्ष्म

1- स्थूल ध्यान :

किसी चित्र, मूर्ति आदि के माध्यम से ईश्वर का ध्यान करने को स्थूल ध्यान कहा जाता है।

2- सूक्ष्म ध्यान :

स्वहृदयस्थ तेजोमय आत्मा में ही ईश्वर-चिन्तन करने को सूक्ष्म-ध्यान कहते हैं।



योग और वैकल्पिक चिकित्सा — ISBN : 978-81-225-0655-6

डॉ. विनोद प्रसाद नोटियाल ने ध्यान का वर्णन करते हुए कहा है कि –

तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम् । पा. यो. सू. 3/1

जहाँ चित को जगाया जाए उसी में वृत्ति का एकतार चलना ध्यान है। ध्यान जीवन की सहज एवं सरल प्रक्रिया है। करने में तनाव है, होने में आनन्द है। ध्यान होता है, करना नहीं होता। बस जीवन में जागरूकता लानी होती है। होश लाना होता है। जब जागरण तथा होश पैदा होता है तो ध्यान अपने आप लगने लगता है। जब तक अज्ञान है ध्यान में गति नहीं होती। बोध है ज्ञान, बोध होने पर ध्यान में गति होने लगती है एक नित्य है दूसरा अनित्य है। नित्यता का अतीत है आनन्द। आनन्द है निज-स्वरूप। यही सत्+चित है, मोक्ष एवं निर्वाण है। सत्यं की पूर्णतम अभिव्यक्ति ही आनन्द है, ध्यान है।

पावर एवं पारंपरिक योग :

महर्षि पंतजलि ने ध्यान को सांतवा अंग माना है। ध्यान योगाभ्यास की वह क्रिया है, जिसमें व्यक्ति स्वयं के अस्तित्व, प्रकृति और अलौकिक अस्तित्व के बारे में जानने के लिए ध्यान लगाता है। ध्यान के अभ्यास में व्यक्ति अपने मन और आत्मा को ईश्वर से जोड़ता है। ध्यान के द्वारा मन में उत्पन्न होने वाले विचारों को स्थित कर व्यक्ति अपने अन्दर मौजूद पज्ञा तथा प्रशांति को खोज करता है।



ध्यान क्रिया के बारे वर्णन करते हुए कहा गया है कि जिस तरह विद्युत उर्जा को ट्रांसफार्मर में एकत्रित करके रखा जाता है और आवश्यकता के अनुसार उसका प्रयोग किया जाता है, वैसे ही ध्यान के द्वारा मन में उत्पन्न विभिन्न विचारों को एकत्रित कर अपनी इच्छा के अनुसार चिंतन या मनन में लगाया जाता है।

निष्कर्ष—

ध्यान एक ऐसी अवस्था है जिसमें मन को एकाग्रत कियाजात है। ध्यान स्वयं से जुड़ने का क्रिया है। ध्यान का अर्थ है चित्त में उठने वाली वृत्ती रूपी कलंगो को शांत करना जिस प्रकार समुद्र में लहरें उठती है उसी प्रकार हमारे शरीर में भी लहरें उठती है। उन लहरों को शांत करना। ध्यान के द्वारा सभी को सर्वोच्च लक्ष्य की प्राप्ति हो जाती है।

सन्दर्भ—सूची:—

- ध्यान योग एवं मानसिक स्वास्थ्य (प्राचार्य रणजित सिंह भोगत) ISBN : 81-89485-65-2
- ध्यान योग और वैकल्पिक चिकित्सा (डा. विनोद प्रसाद नौटियाल) ISBN : 978-81-225-0655-6
- योग प्रदीप (स्वामी सत्यानन्द सरस्वती) ISBN : 81-89485-65-2
- योग द्वारा रोगों का उपचार (महेश दयाभाई पटेल) ISBN : 978-81-7879-630-7
- घेरण्ड संहित (स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती) ISBN : 978-81-86336-35-9
- श्रीमद्भगवद्गीता (गीता प्रेस गोरखपुर) (श्री वेदव्यास जी) पवर एवं परम्परिक योग (विक्रम सिंह) ISBN : 978-81-929206-2