

प्रत्येक श्वास के साथ



पूज्य आचार्य: थानिस्सरो भिक्षु

परिचय

ध्यान साधना

— क्या और क्यों? —

सीधे शब्दों में कहें तो ध्यान चित्त को साधने की एक कला है। इसका मकसद चित्त को वह ताकत और हुनर देना है, जिसकी जरूरत उसे अपनी उलझनों को सुलझाने के लिए पड़ती है। जिस तरह शरीर की अलग-अलग बीमारियों के लिए अलग-अलग इलाज होते हैं, ठीक वैसे ही चित्त की अलग-अलग समस्याओं के लिए ध्यान के तरीके भी अलग-अलग होते हैं।

इस किताब में जिस ध्यान विधि की बात की गई है, उसका निशाना चित्त की सबसे गहरी और बुनियादी समस्या पर है: वह **तनाव और दुख** जिसे चित्त खुद अपने ही विचारों और कर्मों से पैदा करता है। यह एक अजीब विडंबना है कि चित्त चाहता तो सुख है, लेकिन फिर भी वह खुद को मानसिक पीड़ा के बोझ तले दबा लेता है।

सच तो यह है कि यह सारी पीड़ा इसलिए पैदा होती है क्योंकि चित्त सुख को गलत **जगहों** पर तलाश रहा है, या गलत **तरीके** से तलाश रहा है। ध्यान आपको यह पता लगाने में मदद करता है कि चित्त ऐसा क्यों करता है? यह उन कारणों को उजागर करता है और उनका इलाज करता है। और जब ये कारण खत्म हो जाते हैं, तो आपके सामने सच्चे सुख का रास्ता खुल जाता है—एक ऐसा सुख जिस पर आप पूरा भरोसा कर सकते हैं, जो न कभी बदलता है और न ही कभी आपको निराश करता है।

ध्यान की दुनिया की सबसे अच्छी खबर यही है: **सच्चा सुख संभव है**, और आप अपने खुद की मेहनत से इसे हासिल कर सकते हैं। आपको उन छोटे-मोटे सुखों से समझौता करने की जरूरत नहीं जो आज हैं और कल नहीं। और न ही आपको निराश होकर यह मानकर बैठना है कि जिंदगी बस इन्हीं पल-दो-पल की खुशियों का नाम है।

और न ही आपको अपने सुख के लिए अपने बाहर किसी व्यक्ति या शक्ति पर निर्भर रहने की जरूरत है। आप अपने चित्त को उस भरोसेमंद सुख तक पहुँचने के लिए साध सकते हैं, जिसे पाने के लिए किसी से कुछ छीनने की जरूरत नहीं पड़ती और जिससे न आपको नुकसान हो, न किसी और को।

न केवल ध्यान का लक्ष्य उत्तम है, बल्कि उस लक्ष्य तक पहुँचने का रास्ता भी उतना ही पवित्र है। यह रास्ता ऐसे कर्मों और गुणों से बना है जिन्हें अपने भीतर विकसित करने पर आपको गर्व होगा: जैसे ईमानदारी, सत्यनिष्ठा, करुणा, स्मृति और प्रज्ञा।

चूँकि असली सुख भीतर से ही फूटता है, इसलिए इसे पाने के लिए आपको किसी और से कुछ लेने की जरूरत नहीं पड़ती। आपका सच्चा सुख दुनिया में किसी और के सुख के आड़े नहीं आता। बल्कि, जब आप भीतर से भरे होते हैं, तो आपके पास दूसरों के साथ बांटने के लिए भी बहुत कुछ होता है।

यही वजह है कि ध्यान का अभ्यास सिर्फ आपकी भलाई नहीं, बल्कि दूसरों के लिए भी करुणा का काम है। जब आप तनाव और दुख की समस्या का समाधान करते हैं, तो सबसे बड़ा फायदा तो आपको ही होता है, लेकिन आप अकेले नहीं हैं जिसका भला होता है।

ऐसा इसलिए है क्योंकि जब आप खुद अपने लिए तनाव और दुख पैदा करते हैं, तो आप खुद को कमजोर बना रहे होते हैं। आप न केवल खुद पर बोझ बनते हैं, बल्कि अपने आसपास के लोगों पर भी। कभी मदद और सहारे के लिए उन पर लटकते हैं, तो कभी अपनी कमजोरी और डर की वजह से कड़वे बोल बोलकर या गलत काम करके उन्हें चोट पहुँचाते हैं।

और जब आप अपनी ही उलझनों में फंसे होते हैं, तो दूसरों की मदद करने में भी असमर्थ रहते हैं। लेकिन अगर चित्त यह सीख ले कि खुद को तनाव और दुख देना कैसे बंद करना है, तो आप दूसरों पर बोझ बनना बंद कर देंगे और उनकी मदद करने के लिए बेहतर स्थिति में होंगे।

इस तरह, ध्यान का अभ्यास आपको अपने भीतर उन चीजों का सम्मान करना सिखाता है जो वाकई सम्मान के लायक हैं: यानी सच्चे सुख की आपकी चाहत— जो पूरी तरह भरोसेमंद और अहिंसक है—और अपने खुद के पुरुषार्थ से उस सुख को पाने की आपकी क्षमता।

चित्त के बनाए तनाव और दुखों को पूरी तरह खत्म करने के लिए गहरे समर्पण, प्रशिक्षण और हुनर की जरूरत होती है। लेकिन इस किताब में बताई गई ध्यान की तकनीक सिर्फ उन लोगों के लिए ही नहीं है जो **संबोधि** या पूर्ण मुक्ति तक जाने के लिए तैयार हैं।

भले ही आप सिर्फ अपने दर्द को संभालने के लिए मदद चाहते हों, या अपने जीवन में थोड़ी और शांति और ठहराव की तलाश में हों, ध्यान के पास आपको देने के लिए बहुत कुछ है। यह चित्त को रोजमर्रा की जिंदगी की मारामारी से निपटने के लिए भी मजबूत बनाता है, क्योंकि यह 'स्मृति', 'सचेतता', 'समाधि' और 'प्रज्ञा' जैसे गुणों को जगाता है जो घर हो या दफ्तर, आप जहाँ भी हों, हर काम में काम आते हैं।

जीवन के बड़े और मुश्किल सवालों से भिड़ने में भी ये गुण ढाल का काम करते हैं। आसक्ति, गहरा सदमा, हार, निराशा, बीमारी, बुढ़ापा और यहाँ तक कि मौत को संभालना भी तब बहुत आसान हो जाता है जब चित्त ने ध्यान के जरिए इन हुनरों को सीख लिया हो।

इसलिए, भले ही आप तनाव और दुख से पूरी तरह मुक्त न भी हो पाएं, फिर भी ध्यान आपको अपने दुखों को ज्यादा समझदारी से संभालने में मदद कर सकता है—यानी खुद को और अपनों को कम से कम नुकसान पहुँचाते हुए। यह अपने आप में आपके समय का एक सार्थक उपयोग है।

और अगर इसके बाद आप ध्यान को और आगे ले जाने का फैसला करते हैं—यह देखने के लिए कि क्या यह वाकई पूर्ण मुक्ति की ओर ले जा सकता है—तो यह और भी उत्तम बात होगी।

इस पुस्तक में क्या है?

यहाँ हम जिस ध्यान विधि की बात कर रहे हैं, उसकी जड़ें दो स्रोतों से जुड़ी हैं। पहला स्रोत तो खुद भगवान बुद्ध के निर्देश हैं कि **चित्त** को साधने के लिए श्वास का उपयोग कैसे किया जाए। ये निर्देश पाली त्रिपिटक में मिलते हैं, जो बुद्ध की शिक्षाओं का सबसे पुराना और सबसे भरोसेमंद खजाना है।

जैसा कि धर्मग्रंथ बताते हैं, बुद्ध ने पाया कि श्वास एक ऐसा विषय है जो शरीर और चित्त, दोनों को आराम देता है। साथ ही, यह **स्मृति** ¹, **समाधि** और **प्रज्ञा** जगाने के लिए भी एक आदर्श जरिया है। सच तो यह है कि अपनी **संबोधि** की यात्रा में उन्होंने खुद इसी सहारे का इस्तेमाल किया था।² यही वजह है कि उन्होंने किसी भी और तरीके के मुकाबले, श्वास-ध्यान ही सबसे ज्यादा लोगों को और सबसे ज्यादा विस्तार से सिखाया।

दूसरा स्रोत पिछली सदी में विकसित श्वास-ध्यान की एक विधि है, जिसे थाईलैंड की 'वन परंपरा' के महान आचार्य, **अजान ली धम्मधरो** ³ ने संजोया था। अजान ली का तरीका पूरी तरह बुद्ध के निर्देशों पर ही आधारित है, लेकिन उन्होंने उन कई बातों को खोलकर समझाया है जिन्हें बुद्ध ने सूत्रों में बस इशारों में कह दिया था।

मैंने अजान ली के शिष्य, **अजान फुआंग जोतिको** ⁴ की देखरेख में दस साल तक इस तकनीक को सीखा और साधा है। इसलिए, यहाँ जो भी बारीक समझ या अंतर्दृष्टि आपको मिलेगी, वह मुझे अजान फुआंग के साथ रहने से ही मिली है।

इन दोनों स्रोतों के आधार पर मैंने श्वास को ही ध्यान का मुख्य विषय बनाया है, क्योंकि ध्यान के जितने भी विषय हो सकते हैं, उनमें यह सबसे सुरक्षित है। यहाँ बताई गई तकनीक शरीर और चित्त को एक संतुलित और स्वस्थ हाल में ले आती है। इस संतुलन की वजह से चित्त अपनी खुद की चालों को साफ-साफ देख पाता है—वह देख पाता है कि वह कैसे खुद ही तनाव और दुख पैदा कर रहा है, और फिर वह उन्हें मजे से छोड़ पाता है।

यह तकनीक चित्त को प्रशिक्षित करने वाले एक बड़े रास्ते का हिस्सा है। इस रास्ते में सिर्फ ध्यान ही नहीं, बल्कि **दान** और **शील** का विकास भी शामिल है। इस पूरे प्रशिक्षण की बुनियाद एक ही नजरिए पर टिकी है: अपने हर काम को 'कारण और परिणाम' (कर्म) की कड़ी के रूप में देखना, ताकि आप कारणों को एक बेहतर और सकारात्मक दिशा में मोड़ सकें।

चाहे आप मन से कुछ सोचें, वचन से कुछ बोलें या शरीर से कुछ करें—हर काम के साथ आप यह चिंतन करते हैं कि आप आखिर कर क्या रहे हैं। आप अपने काम के पीछे छिपी नीयत को देखते हैं और यह भी देखते हैं कि उस काम का अंजाम क्या होगा। जैसे-जैसे आप यह चिंतन करते हैं, आप अपने कर्मों से कुछ खास सवाल पूछना सीख जाते हैं:

- क्या यह काम मुझे तनाव और दुख की तरफ ले जाएगा, या तनाव और दुख को खत्म करने की तरफ?
- अगर यह तनाव की तरफ ले जाता है, तो क्या इसे करना जरूरी है?
- अगर नहीं, तो मैं इसे दोबारा क्यों करूँ?
- अगर यह दुख को कम करता है, तो मैं इस हुनर को और पक्का कैसे करूँ?

शील और **दान** का अभ्यास आपके बाहरी चाल-चलन से यही सवाल पूछता है। और **ध्यान**? ध्यान का अभ्यास आपके चित्त के भीतर होने वाली हर हलचल को—चाहे वे विचार हों या भावनाएं—'कर्म' के रूप में देखता है और उनसे भी यही सवाल पूछता है।

दूसरे शब्दों में, यह आपको मजबूर करता है कि आप अपने विचारों और भावनाओं को सिर्फ 'कहानियों' के रूप में न देखें, बल्कि 'घटनाओं' के रूप में देखें—कि वे कहाँ से आ रही हैं और आपको कहाँ ले जाएंगी।

अपने कर्मों को देखने और उन पर ये सवाल उठाने की यह रणनीति सीधे उस समस्या पर वार करती है जिसे हम सुलझाना चाहते हैं: यानी आपके अपने कर्मों से पैदा होने वाला तनाव और दुख। इसीलिए यह पूरे प्रशिक्षण की नींव है।

ध्यान आपको अपने कर्मों को बहुत बारीकी से देखने का मौका देता है, ताकि आप उन कर्मों से पैदा होने वाले तनाव की महीन से महीन परतों को भी पकड़ सकें और उन्हें छोड़ सकें। साथ ही, यह उन मानसिक गुणों को भी जगाता है जो कुशलता से काम करने की आपकी ताकत को बढ़ाते हैं।

हालाँकि यहाँ बताई गई ध्यान विधि बौद्ध साधना का हिस्सा है, लेकिन इसे अपनाने के लिए आपका बौद्ध होना जरूरी नहीं है। यह उन समस्याओं को सुलझाने में मदद कर सकती है जो सिर्फ बौद्धों तक सीमित नहीं हैं।

आखिरकार, ऐसा तो है नहीं कि सिर्फ बौद्ध लोग ही खुद को तनाव और दुख देते हैं। और ध्यान से जो मानसिक गुण निखरते हैं, उन पर किसी एक धर्म का कॉपीराइट नहीं है। **स्मृति, सचेतता, समाधि और प्रज्ञा**—ये गुण हर उस इंसान का भला करते हैं जो इन्हें अपने भीतर जगाता है। बस जरूरत इतनी है कि आप इन गुणों को आजमाने की एक ईमानदार कोशिश करें।

इस पुस्तक का मकसद ध्यान के अभ्यास को—और उस बड़े प्रशिक्षण को जिसका यह एक हिस्सा है—इस तरह पेश करना है जिसे पढ़ना आसान हो और जिसे जिंदगी में उतारना सरल हो। यह पुस्तक पाँच भागों में बटी है। हर भाग के बाद कुछ और साधनों की सूची दी गई है—जैसे किताबें, लेख और ऑडियो—जो आपको उन विषयों की गहराई में जाने में मदद करेंगी।

- **भाग एक** में ध्यान करने के शुरुआती और बुनियादी निर्देश दिए गए हैं।
- **भाग दो** यह सलाह देता है कि अभ्यास के दौरान जब मुश्किलें आएँ, तो उनसे कैसे निपटा जाए।
- **भाग तीन** उन सवालों को सुलझाता है जो तब उठते हैं जब आप ध्यान को अपनी रोजमर्रा की जिंदगी का हिस्सा बनाने की कोशिश करते हैं।
- **भाग चार** उन बातों को देखता है जो तब सामने आती हैं जब आपका ध्यान कौशल ऊँचे स्तर पर पहुँचने लगता है।
- **भाग पाँच** इस बारे में है कि एक ध्यान गुरु—यानी एक **कल्याणमित्र**—को कैसे चुना जाए और उनसे कैसे जुड़ा जाए, ताकि आपको वह व्यक्तिगत मार्गदर्शन मिल सके जो शायद कोई किताब नहीं दे सकती।

-
1. बुद्ध ने स्मृति स्थापित करने की विस्तृत विधि को इस [महासतिपट्टान सुत्त](#) में उजागर किया है। [↩](#)
 2. बुद्ध के **संबोधि** पाने की आध्यात्मिक पृष्ठभूमि जानने के लिए यह लेख पढ़ें [↩](#) [संबोधि](#) [↩](#)
 3. **अजान ली धम्मधरो** थाई वन-परंपरा के अत्यंत प्रसिद्ध और प्रभावशाली आचार्य माने जाते हैं, जिन्हें उनकी गहन साधना, कठोर तप और महाक्रद्धियों के लिए जाना जाता है। वे न केवल एक सिद्ध साधक थे, बल्कि

बुद्ध के उपदेशों को व्यावहारिक रूप में समझाने वाले उत्कृष्ट ध्यान-आचार्य भी थे।

अजान ली ने आनापानसति और कायगतासति जैसी साधनाओं को अत्यंत स्पष्ट, प्रयोगात्मक और व्यवस्थित ढंग से प्रस्तुत किया। उनकी शिक्षाओं की विशेषता यह थी कि वे केवल सिद्धांत तक सीमित नहीं रहीं, बल्कि साधक को यह बताती थीं कि शरीर, श्वास और चित्त के साथ वास्तविक साधना कैसे की जाए। इसी कारण उनकी पद्धति ने आगे चलकर अनेक महान आचार्यों और साधकों को गहराई से प्रभावित किया।

थाई वन-परंपरा के पुनर्जागरण में अजान ली धम्मधरो की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण मानी जाती है। उनकी शिक्षाएँ आज भी यह स्मरण कराती हैं कि धम्म कोई रहस्यमय विचार नहीं, बल्कि अनुशासन, सजगता और प्रत्यक्ष अनुभव से साकार होने वाला मार्ग है। उनकी आत्मजीवनी पढ़ें 👉 [अजान ली की आत्मकथा](#) 🏠

4. **अजान फुआंग जोतिको** थाई वन-परंपरा के एक अत्यंत विनम्र, मौनप्रिय और गहन साधक आचार्य थे। वे **अजान ली धम्मधरो** के प्रमुख शिष्यों में से एक रहे और अपनी सादगी, कठोर शील तथा सूक्ष्म ध्यान-निर्देशों के लिए जाने जाते हैं। अजान फुआंग की शिक्षाएँ दिखावे या चमत्कार पर नहीं, बल्कि मन की बारीक गतिविधियों को सीधे देखने, श्वास के साथ टिके रहने और अहंकार को शांत रूप से समझने पर केंद्रित थीं। उनका प्रभाव भले ही बाहरी रूप से शांत और सीमित दिखाई दे, लेकिन जिन साधकों ने उनके सान्निध्य में अभ्यास किया, उनके लिए वे एक गहरे और भरोसेमंद मार्गदर्शक सिद्ध हुए। 🏠

बुनियाद

— ध्यान साधना से जुड़े आवश्यक सिद्धांत —

[चित्त](#) | [चित्त समिति](#) | [चित्त को साधना](#) | [श्वास](#) | [श्वास ही क्यों](#)

जब आप किसी ध्यान विधि में महारत हासिल करना चाहते हैं, तो उस विधि के पीछे छिपे सिद्धांतों को जान लेना अच्छा होता है। इससे आपको साफ तौर पर पता रहता है कि आप किस रास्ते पर कदम रख रहे हैं। सिद्धांतों को जानने से आपको यह समझने में भी मदद मिलती है कि वह विधि आखिर काम कैसे करती है और क्यों करती है।

अगर आपको इन सिद्धांतों को लेकर मन में कोई शंका हो, तो आप उन्हें एक 'कामचलाऊ परिकल्पना' की तरह आजमा कर देख सकते हैं—बस यह परखने के लिए कि क्या वे सचमुच तनाव और दुख की समस्याओं से निपटने में मदद करते हैं या नहीं। ध्यान आपसे यह उम्मीद नहीं करता कि आप किसी ऐसी बात पर आँख मूंदकर भरोसा कर लें जिसे आप पूरी तरह नहीं समझते। लेकिन हाँ, यह आपसे इतनी उम्मीद जरूर करता है कि आप इसके सिद्धांतों को आजमाने की एक ईमानदार कोशिश करें।

जैसे-जैसे आपका ध्यान आगे बढ़ता है, आप इन बुनियादी सिद्धांतों को जीवन के उन हिस्सों में भी लागू कर सकते हैं जो ध्यान के दौरान सामने आते हैं, भले ही उनका जिक्र इस किताब में न हो। इस तरह, ध्यान आपके लिए कोई 'पराई तकनीक' नहीं रह जाता, बल्कि **चित्त** को खोजने और उसकी समस्याओं को सुलझाने का आपका अपना रास्ता बन जाता है।

चूँकि श्वास-ध्यान एक ऐसा प्रशिक्षण है जिसमें चित्त श्वास पर एकाग्र होता है, इसलिए इसके बुनियादी सिद्धांत दो विषयों पर केंद्रित हैं: चित्त कैसे काम करता है और श्वास कैसे काम करती है।

चित्त

यहाँ जब हम "चित्त" शब्द का इस्तेमाल करते हैं, तो इसमें न केवल हमारी सोचने की बुद्धि शामिल है, बल्कि हमारे भाव, जज्बात और कर्म करने की चेतना भी शामिल है। दूसरे शब्दों में, "चित्त" शब्द उस हिस्से को भी पूरा करता है जिसे हम आम बोलचाल में "दिल" कहते हैं।

चित्त कभी भी निष्क्रिय या खाली नहीं बैठता। चूँकि उसे एक ऐसे शरीर की देखभाल करनी है जिसकी ढेरों जरूरतें हैं, इसलिए उसे अपने अनुभवों के प्रति हमेशा सक्रिय रहना पड़ता है। खुद को और शरीर को जिंदा रखने के लिए वह लगातार आहार (मानसिक और शारीरिक दोनों) की तलाश में रहता है, और उसकी यह तलाश ही उसके अनुभवों को आकार देती है।

चित्त की सारी भागदौड़ **भूख** की वजह से होती है—शारीरिक भूख भी और मानसिक भूख भी। शरीर को भोजन चाहिए, यह तो हम सब जानते हैं। लेकिन मानसिक रूप से भी चित्त को भोजन चाहिए होता है, जो उसे बाहर और भीतर दोनों जगहों से मिलता है।

- बाहर की दुनिया में, वह प्रेम, मान्यता, रुतबा, ताकत, धन और तारीफ जैसी चीजों का भूखा होता है।
- भीतर की दुनिया में, वह इस बात से पोषण लेता है कि वह दूसरों को कितना प्यार दे पाता है और खुद अपनी नजरों में कितना सम्मान (आत्म-सम्मान) रखता है। साथ ही, वह तरह-तरह की भावनाओं के सुख चखता है—चाहे वे भावनाएं **कुशल** हों (जैसे सम्मान, कृतज्ञता) या **अकुशल** (जैसे लोभ, कामवासना और क्रोध)।

किसी भी पल, चित्त के सामने रूप, आवाजें, गंध, स्वाद, स्पर्श और विचारों (धम्म) की एक लंबी कतार लगी होती है। अपनी भूख मिटाने के लिए वह इस कतार में से चुनता है कि उसे किस पर ध्यान देना है और किसे नजरअंदाज करना है। यही चुनाव तय करते हैं कि उसकी दुनिया कैसी होगी। यही वजह है कि अगर आप और मैं एक ही समय पर एक ही दुकान में जाएं, तो भी हम अलग-अलग दुकानों का अनुभव करेंगे क्योंकि हम दोनों वहाँ अलग-अलग चीजें तलाश रहे हैं।

चित्त की यह भोजन-तलाश कभी खत्म नहीं होती, यह लगातार चलती रहती है। इसकी वजह यह है कि उसका आहार—खासकर उसका मानसिक आहार—हमेशा खत्म होने की कगार पर रहता है। भोजन से उसे जो भी तृप्ति मिलती है, वह पल भर की होती है। चित्त अभी खाने का एक ठिकाना ढूँढता ही है कि वह

पहले से ही अगला ठिकाना तलाशने लगता है। “क्या मुझे यहीं रुकना चाहिए? या कहीं और जाना चाहिए?”

“अब आगे क्या?” “अगला पड़ाव कहाँ?”—ये सवाल लगातार चित्त को भगाते रहते हैं। चूँकि ये सवाल ‘भूख के सवाल’ हैं, इसलिए ये चित्त को भीतर ही भीतर कुरेदते रहते हैं। इन सवालों का जवाब देने की हड़बड़ी में, चित्त अक्सर अज्ञानता (अविद्या) के कारण मजबूर होकर—और कभी-कभी जानबूझकर—ऐसे कर्म कर बैठता है जो उसे और गहरे तनाव में धकेल देते हैं। वह यह नहीं समझ पाता कि क्या बेवजह तनाव पैदा कर रहा है और क्या नहीं।

ध्यान का असली मकसद इसी अविद्या को खत्म करना और भूख के उन सवालों को जड़ से मिटाना है जो चित्त को नचाते रहते हैं।

इस अविद्या का एक बड़ा पहलू यह है कि चित्त वर्तमान क्षण में अपनी खुद की चालों को देख नहीं पाता, वह अंधा रहता है। जबकि वर्तमान क्षण ही वह जगह है जहाँ सारे चुनाव किए जाते हैं। अक्सर चित्त पुरानी आदतों (संस्कार) के वश में होकर काम करता है, लेकिन उसके लिए ऐसा करना मजबूरी नहीं है। उसके पास हर पल यह विकल्प होता है कि वह कोई नया और बेहतर चुनाव करे।

आप वर्तमान में जो घटित हो रहा है उसे जितना साफ-साफ देखेंगे, उतनी ही ज्यादा संभावना है कि आप कुशल चुनाव करेंगे: ऐसे चुनाव जो आपको सच्चे सुख की ओर ले जाएंगे—और अभ्यास करते-करते, आपको दुख और तनाव से पूरी तरह आजाद कर देंगे—अभी भी और भविष्य में भी।

ध्यान आपको वर्तमान क्षण पर ही एकाग्र करता है क्योंकि वर्तमान ही वह जगह है जहाँ आप चित्त के काम करने के तरीके को देख सकते हैं और उसे एक ज्यादा कुशल दिशा में मोड़ सकते हैं। बीते हुए कल या आने वाले कल में आप कुछ नहीं कर सकते; वर्तमान ही समय का वह एकमात्र बिंदु है जहाँ आप कर्म कर सकते हैं और बदलाव ला सकते हैं।

चित्त की समिति

ध्यान शुरू करते ही एक बात जो बहुत जल्द साफ हो जाती है, वह यह है कि आपके पास कोई एक ‘चित्त’ नहीं, बल्कि ‘अनेक चित्त’ हैं। ऐसा इसलिए है क्योंकि

अपनी भूख मिटाने और सुख पाने के मामले में आपके भीतर अलग-अलग राय हैं, और हर राय के पीछे एक अलग इच्छा खड़ी है।

हर इच्छा की अपनी एक कहानी है—कि सुख आखिर है क्या, वह कहाँ मिलेगा, और उस सुख को पाने वाले 'आप' कौन हैं। हर इच्छा एक बीज की तरह काम करती है जो यह तय करती है कि 'आप कौन हैं' और 'आपकी दुनिया कैसी है'।

अनुभवों की एक खास दुनिया में अपनी पहचान बनाने के इस भाव के लिए बुद्ध ने एक तकनीकी शब्द दिया था: **भव**। इस शब्द को और इसके पीछे के विचार को अच्छे से याद कर लें। यह समझने के लिए कि आप खुद को तनाव और दुख क्यों देते हैं—और इसे कैसे रोका जाए—'भव' को समझना बेहद जरूरी है।

अगर यह शब्द आपको भारी लग रहा हो, तो उस पल के बारे में सोचें जब आप सोने वाले होते हैं। मन में किसी जगह की एक तस्वीर या खयाल आता है। आप उस तस्वीर में घुस जाते हैं, बाहरी दुनिया से आपका संपर्क टूट जाता है, और आप सपनों की दुनिया में पहुँच जाते हैं। वह सपना, और उसमें घुसने का आपका वह भाव—वही 'भव' है।

एक बार जब आप इस प्रक्रिया को पकड़ना सीख जाते हैं, तो आप देखेंगे कि जागते हुए भी आप यही कर रहे हैं—और दिन भर में न जाने कितनी बार! अपनी मानसिक भूख मिटाने के चक्कर में आप लगातार नए-नए 'भव' बनाते रहते हैं—यानी आपकी इच्छाओं से पैदा हुए नन्हें-नन्हें 'मैं' और उनकी अपनी-अपनी दुनियाएं। अगर आपको तनाव और दुख से मुक्त होना है, तो आपको इन भवों की अच्छी तरह जाँच-पड़ताल करनी होगी, क्योंकि इनकी सीमाओं को समझे बिना आप इनसे आजाद नहीं हो सकते।

आप पाएंगे कि कभी-कभी आपकी अलग-अलग इच्छाएं इस बात पर सहमत होती हैं कि सुख क्या है और आप कौन हैं। लेकिन कई बार वे एक-दूसरे की जानी दुश्मन होती हैं।

आपकी कुछ इच्छाएं एक ही मानसिक दुनिया में रहती हैं, जबकि कुछ एकदम विरोधी दुनियाओं में। यही बात उन दुनियाओं में रहने वाले अलग-अलग "आप" पर भी लागू होती है। आपके भीतर बसने वाले कुछ "आप" आपस में तालमेल रखते हैं, कुछ में झगड़ा है, और कुछ तो एक-दूसरे को जानते तक नहीं।

इसलिए आपके चित्त में "आप" के कई अलग-अलग रूप हैं, और हर रूप का अपना एक एजेंडा है। इनमें से हर "आप" **चित्त की समिति** का एक सदस्य है।

यही वजह है कि चित्त किसी एक व्यवस्थित दिमाग जैसा कम और एक अनियंत्रित भीड़ जैसा ज्यादा लगता है: वहाँ ढेरों अलग-अलग आवाजें हैं, और आपको क्या करना चाहिए, इस पर सबकी अलग-अलग राय है।

इस समिति के कुछ सदस्य तो अपनी इच्छाओं और मान्यताओं के बारे में खुले और ईमानदार होते हैं। लेकिन कुछ सदस्य बहुत चालाक और धोखेबाज होते हैं। असल में, समिति का हर सदस्य एक राजनेता जैसा है। सबके अपने समर्थक हैं और अपनी इच्छाओं को पूरा करने की अपनी-अपनी रणनीतियाँ हैं। समिति के कुछ सदस्य तो आदर्शवादी और शरीफ हैं, लेकिन बाकी ऐसे बिल्कुल नहीं हैं।

तो कुल मिलाकर, चित्त की यह समिति संतों की कोई ऐसी सभा नहीं है जो किसी परोपकारी काम की योजना बना रही हो। यह तो किसी भ्रष्ट नगर निगम जैसी ज्यादा है, जहाँ गुटबाजी है, जहाँ सत्ता कभी इसके हाथ में तो कभी उसके हाथ में जाती रहती है, और जहाँ बंद कमरों में गुप्त सौदे होते रहते हैं।

ध्यान का एक मकसद इन गुप्त सौदों पर रोशनी डालना है, ताकि आप इस समिति में थोड़ी व्यवस्था ला सकें—ताकि सुख पाने की आपकी इच्छाएं एक-दूसरे से लड़ने के बजाय आपस में मिल-जुलकर काम करें।

अपनी इच्छाओं को एक समिति के रूप में देखने से आपको एक बड़ी राहत भी मिलती है: आपको समझ आता है कि जब ध्यान का अभ्यास आपकी कुछ इच्छाओं पर रोक लगाता है, तो वह आपकी *सारी* इच्छाओं के खिलाफ नहीं जा रहा होता। आपको भूखा नहीं रखा जा रहा है।

आपको उन इच्छाओं का पक्ष लेने की कोई जरूरत नहीं है जिन्हें ध्यान रोक रहा है, क्योंकि आपके पास साथ देने के लिए समिति के दूसरे, ज्यादा समझदार और कुशल सदस्य मौजूद हैं। चुनाव आपके हाथ में है। आप समिति के अच्छे और कुशल सदस्यों की मदद लेकर उन बिगड़ल सदस्यों को प्रशिक्षित कर सकते हैं, ताकि वे सच्चे सुख की खोज में रोड़ा बनना बंद कर दें।

हमेशा याद रखें: सच्चा सुख पाना मुमकिन है, और चित्त उस सुख को पाने के लिए खुद को तैयार कर सकता है। श्वास-ध्यान के अभ्यास के पीछे शायद यही सबसे बड़ा और अहम सिद्धांत है।

चित्त के कई आयाम हैं। अक्सर ये आयाम हमारी 'भीतरी समिति' के झगड़ों और पल-दो-पल के सुखों की चिपचिपाहट के नीचे दबे रहते हैं। लेकिन इन्हीं में से एक आयाम ऐसा है जो पूरी तरह **असंस्कृत** है। यानी, यह **संस्कारों** (बनाई हुई चीजों)

का मोहताज नहीं है। यह न तो जगह (देश) से बंधा है, न ही वक्त (काल) से। यह पूरी आजादी और सुख का अनुभव है। और ऐसा इसलिए है क्योंकि यहाँ कोई भूख नहीं है, किसी खुराक की जरूरत नहीं है।

मजे की बात यह है कि भले ही यह आयाम 'बनाया हुआ' (संस्कृत) नहीं है, फिर भी चित्त के 'संस्कारों' को बदलकर हम यहाँ तक पहुँच सकते हैं। कैसे? अपनी समिति के समझदार और कुशल सदस्यों को बढ़ावा देकर, ताकि हमारे चुनाव सच्चे सुख की ओर ले जाएं।

इसीलिए ध्यान के रास्ते को 'मार्ग' कहा जाता है। यह पहाड़ पर जाने वाले रास्ते जैसा है। रास्ता पहाड़ को पैदा नहीं करता, न ही आपका चलना पहाड़ को बनाता है। लेकिन रास्ते पर चलने से आप पहाड़ तक पहुँच जरूर जाते हैं।

या इसे ऐसे समझें जैसे खारे पानी में मीठा पानी छिपा हो। हमारा आम चित्त खारे पानी जैसा है—इसे पियेंगे तो बीमार पड़ेंगे। अगर आप खारे पानी को बस ऐसे ही छोड़ दें, तो मीठा पानी अपने आप अलग नहीं होगा। आपको उसे अलग करने (distill) की मेहनत करनी होगी। यह मेहनत मीठा पानी 'पैदा' नहीं करती, यह बस उस मीठे पानी को बाहर निकाल लाती है जो पहले से ही वहाँ मौजूद था। और यही पानी आपकी प्यास बुझाता है।

चित्त को साधना

वह प्रशिक्षण जो आपको उस पहाड़ तक पहुँचाता है और आपको मीठा पानी देता है, उसके तीन पिलर हैं: **शील**, **समाधि** और **प्रज्ञा**।

शील

इसका सीधा मतलब है—दूसरों के साथ और बाकी जीवों के साथ पेश आने का हुनर। इसकी बुनियाद इस सोच पर है कि हम जानबूझकर किसी को नुकसान न पहुँचाएं। इस पर हम तीसरे भाग में विस्तार से बात करेंगे, लेकिन यहाँ यह समझना जरूरी है कि शील का ध्यान से क्या लेना-देना है।

अगर आप गलत काम करते हैं, तो जब आप ध्यान करने बैठेंगे, उस काम का बोझ आपको वर्तमान में टिकने नहीं देगा। अगर आपको पछतावा हुआ, तो आप आत्मविश्वास के साथ स्थिर नहीं हो पाएंगे। और अगर आपने अपनी गलती नहीं

मानी, तो आप अपने भीतर ऐसी दीवारें खड़ी कर लेंगे जो आपको सच्चाई देखने नहीं देंगी। इससे अविद्या और बढ़ेगी।

इन दोनों मुसीबतों से बचने का सबसे अच्छा तरीका यही है कि पहले तो पक्का इरादा करें कि किसी को नुकसान नहीं पहुँचाएंगे। और अगर कभी गलती हो भी जाए, तो उसे ईमानदारी से स्वीकार करें। यह समझें कि सिर्फ पछताने से बात नहीं बनेगी, और फिर यह संकल्प लें कि आगे से वह गलती नहीं दोहराएंगे।

समाधि

प्रशिक्षण का दूसरा पहलू समाधि है। यानी चित्त को किसी एक आलंबन (विषय)—जैसे कि श्वास—पर सुख, खुशी और **उपेक्षा** के साथ टिकाए रखने का हुनर। 'उपेक्षा' का मतलब है चीजों को बिना किसी पसंद-नापसंद (राग-द्वेष) के उलझाव के साफ-साफ देखने की क्षमता।

समाधि पाने के लिए चित्त के तीन गुणों को जगाना पड़ता है:

- **सचेतता** (सम्पजञ्ज): यह जानने की क्षमता कि ठीक अभी शरीर और चित्त में क्या चल रहा है।
- **तत्परता** (आतापी): यानी पूरे उत्साह और जोर के साथ चित्त में उठने वाली किसी भी अकुशल बात को छोड़ने और अच्छी (कुशल) बातों को अपनाने में जुटे रहना।
- **स्मृति** (सति): यानी याद रखना। श्वास-ध्यान के मामले में, इसका मतलब है श्वास के साथ बने रहना याद रखना और हर आती-जाती साँस के साथ सचेत और तत्पर रहना।

जब ये तीनों गुण मजबूत हो जाते हैं, तो वे चित्त को एक गहरी एकाग्रता में ले जाते हैं जिसे **ज्ञान** (ध्यान की उच्च अवस्था) कहा जाता है। हम चौथे भाग में इसकी चर्चा करेंगे। चूँकि ज्ञान इच्छा पर आधारित है—अच्छे गुणों को विकसित करने की इच्छा—इसलिए यह भी एक तरह का 'भव' ही है। लेकिन यह एक बहुत खास तरह का भव है जो आपको यह देखने का मौका देता है कि भव बनता कैसे है।

साथ ही, ज्ञान से मिलने वाला सुख और सुकून चित्त के लिए 'सेहतमंद भोजन' का काम करता है। जब चित्त का पेट भरा होता है, तो उसे बाहर की उन बेकार आदतों की भूख नहीं लगती जो उसे रास्ते से भटका सकती हैं। यह आपको एक टिकाऊ मानसिक खुराक देता है।

इससे आपको अपनी पुरानी भूख के सवालों से पीछे हटने का मौका मिलता है। अब आप भूख के सवालों में उलझने के बजाय **प्रज्ञा के सवालों** से देख पाते हैं: आप देख पाते हैं कि खाने (आहार) का तनाव कहाँ बेवजह है और उससे आगे कैसे बढ़ा जाए। इसीलिए इस पूरे रास्ते में ज्ञान का इतना महत्व है।

प्रज्ञा

प्रशिक्षण का तीसरा पहलू **प्रज्ञा** है। प्रज्ञा का मतलब उस क्षमता से है जो आपको तीन बातों में माहिर बनाती है:

- चित्त में क्या **कुशल** (फायदेमंद) है और क्या **अकुशल** (नुकसानदेह), इसे अलग-अलग पहचानने की क्षमता।
- यह समझने की क्षमता कि जो अकुशल है उसे कैसे छोड़ा जाए, और जो कुशल है उसे कैसे बढ़ाया जाए।
- खुद को काम पर लगाने की कला—ताकि आप अकुशल आदतों को छोड़ सकें और कुशल आदतों को अपना सकें, तब भी जब आपका मन न हो रहा हो।

आप इन तीन क्षमताओं को दो तरह से सीखते हैं: एक तो दूसरों को सुनकर (जैसे अभी आप यह किताब पढ़ रहे हैं), और दूसरा अपने खुद के कर्मों को गौर से देखकर और उनसे सही सवाल पूछकर।

शुरुआत में, आपको अपनी 'भूख के सवालों' से थोड़ा पीछे हटना होगा। ये वे सवाल हैं जो हर वक्त चिल्लाते हैं—“मुझे अभी चाहिए! अगला मजा कहाँ मिलेगा?” इसके बजाय, आप यह देखना शुरू करते हैं कि आप आखिर अब तक किस तरह का 'भोजन' लेते आ रहे हैं:

- मेरे खाने (भोगने) के तरीके मुझे तनाव की ओर कैसे ले जा रहे हैं?
- यह तनाव कहाँ तक बेवजह है?
- क्या यह सौदा फायदे का है? यानी, मुझे जो मजा मिल रहा है, क्या वह उस तनाव की भरपाई कर पा रहा है जो उसके साथ आता है?

शुरुआती दौर में, जब आप **शील** पक्का कर रहे होते हैं और **समाधि** में कुशलता पाने की कोशिश कर रहे होते हैं, तब प्रज्ञा के सवाल केवल 'बेहतर भोजन' की तलाश कर रहे होते हैं। एक तरह से, ये भूख के सवालों का ही सुधरा हुआ रूप हैं।

आपको यह अहसास होने लगता है कि लापरवाही में हानिकारक काम करने या चित्त को जहाँ चाहे वहाँ भटकने देने से जो सुख मिलता है, उसकी कीमत बहुत ज्यादा है—वह तनाव के लायक नहीं है। आप यह देखने लगते हैं कि जिस तनाव को आप 'जीवन का हिस्सा' मानकर बैठे थे, वह असल में गैर-जरूरी है। आपके पास भीतर ही पोषण पाने के बेहतर तरीके मौजूद हैं—शील और समाधि से मिलने वाला ऊँचा सुख।

जैसे-जैसे आपकी समाधि गहरी होती है, चित्त में तनाव के स्तरों के प्रति आपकी प्रज्ञा की नजर और पैनी होती जाती है। इससे कुशल और अकुशल की आपकी समझ भी बारीक हो जाती है।

अब आप **ज्ञान** (ध्यान-अवस्था) के अभ्यास पर भी प्रज्ञा के सवाल दागते हैं। आप सोचने लगते हैं: "क्या मैं उस तनाव से भी बच सकता हूँ जो इस सबसे बारीक और ऊँचे सुख को भोगने के साथ जुड़ा है?" इसके लिए किस तरह के हुनर की जरूरत होगी?

बस यहीं पर प्रज्ञा के सवाल अब 'भूख के सवाल' नहीं रह जाते। वे **आर्य** प्रश्न बन जाते हैं। क्यों? क्योंकि अब वे आपको 'खाने की जरूरत' से ही परे ले जा रहे हैं। वे आपकी सुख की खोज में एक गरिमा ले आते हैं। वे उस आयाम को खोलने में आपकी मदद करते हैं जहाँ ज्ञान का भोजन भी जरूरी नहीं रह जाता। और जब वह आयाम अंततः खुल जाता है, तो सारा तनाव हमेशा के लिए खत्म हो जाता है।

आर्य प्रज्ञा के ये सवाल—बेवजह तनाव, उसे पैदा करने वाले कर्म, और उसे खत्म करने वाले कर्म—बुद्ध की सबसे मशहूर शिक्षा से जुड़े हैं: **चार आर्य सत्य**।

- (१) बेवजह तनाव का होना—यह **पहला सत्य** है।
- (२) उसे पैदा करने वाले अकुशल मानसिक कर्म—यह **दूसरा सत्य** है।
- (३) यह हकीकत कि इसका अंत हो सकता है—यह **तीसरा सत्य** है।
- (४) वे कुशल कर्म जो इसे खत्म करते हैं—यह **चौथा सत्य** है।

इन सत्यों को 'आर्य' कहने के तीन कारण हैं। पहला, ये **निरपेक्ष** (Absolute) हैं। ये हर जगह, हर किसी के लिए सच हैं। इसलिए ये सिर्फ आपकी निजी राय या आपकी संस्कृति की बात नहीं है।

इन सत्यों के 'आर्य' होने का दूसरा कारण यह है कि ये आपको अभ्यास के एक **आर्य मार्ग** (श्रेष्ठ रास्ते) पर चलने का मार्गदर्शन देते हैं। ये आपको सिखाते हैं कि तनाव से मुँह नहीं मोड़ना है, न ही उसे नकारकर उससे भागना है। बल्कि उसे

स्वीकारना है और उसका डटकर सामना करना है—तब तक, जब तक कि आप उसे पूरी तरह समझ न लें (इसे **परिज्ञा** कहते हैं)।

जब आप तनाव को गहराई से समझ लेते हैं, तो आप देख पाते हैं कि आपके अपने ही कर्मों में वे कौन से कारण छिपे हैं जो उस तनाव को पैदा कर रहे हैं, और फिर आप उन कारणों को छोड़ पाते हैं। साथ ही, आप उन कुशल कर्मों को विकसित करते हैं जो तनाव को खत्म करते हैं, ताकि आप खुद उस आजादी को महसूस कर सकें।

तीसरा कारण, जिसकी वजह से ये सत्य आर्य हैं, यह है कि जब आप इनके भीतर छिपे सवालों का इस्तेमाल अपने कर्मों को परखने के लिए करते हैं, तो ये आपको अंततः एक **आर्य उपलब्धि** तक ले जाते हैं। यह एक ऐसा सच्चा सुख है जो 'खाने' (मानसिक भोजन) की जरूरत को ही हमेशा के लिए खत्म कर देता है। और जब भूख ही नहीं रहती, तो किसी को नुकसान पहुँचाने का सवाल ही नहीं उठता।

चूँकि **प्रज्ञा** का मकसद आपके कर्मों को कुशलता की सबसे ऊँची चोटी पर ले जाना है, इसलिए यह सीधे आपकी समाधि में मौजूद **तत्परता** के गुण से ही जन्म लेती है। हालाँकि, यह **सचेतता** पर भी निर्भर है क्योंकि आपको देखना होता है कि कौन सा काम क्या फल दे रहा है। और यही प्रज्ञा आपकी **स्मृति** को भी जानकारी देती है, ताकि आपने अपने अवलोकन से जो सबक सीखे हैं, उन्हें आप याद रख सकें और भविष्य में इस्तेमाल कर सकें।

सच तो यह है कि प्रशिक्षण के ये तीनों पहलू—**शील, समाधि और प्रज्ञा**—एक-दूसरे के पक्के दोस्त हैं।

- **शील** का पालन करने से समाधि में टिकना आसान हो जाता है और आप खुद के प्रति ईमानदार हो पाते हैं, जिससे आप साफ देख पाते हैं कि आपकी 'चित्त की समिति' में कौन सा सदस्य कुशल है और कौन नहीं।
- **समाधि** चित्त को एक ऐसी ताजगी देती है जिससे वह उन बुरे आवेगों को 'ना' कह पाता है जो शील को तोड़ सकते हैं। साथ ही, यह वह ठहराव देती है जो भीतर की असलियत देखने के लिए जरूरी है।
- **प्रज्ञा** शील को पक्का करने के तरीके बताती है और चित्त की चालों को समझाती है, जिससे समाधि और भी गहरी और पक्की होती जाती है।

शील, समाधि और प्रज्ञा—ये तीनों, बदले में, प्रशिक्षण के सबसे बुनियादी हिस्से पर टिके हैं: और वह है **दान** का अभ्यास। ¹

जब आप अपनी दौलत, अपना वक्त, अपनी ऊर्जा, अपना ज्ञान और अपनी माफी दिल खोलकर बांटते हैं (उदार बनते हैं), तो आप चित्त में आजादी की एक जगह बना लेते हैं। तब आप अपनी अलग-अलग प्रकार की भूख के इशारों पर नाचने के बजाय थोड़ा पीछे हट सकते हैं और उस प्रीति और प्रमोद को महसूस कर सकते हैं जो तब मिलती है जब हम हर वक्त भूख के गुलाम नहीं बने रहते।

यह अहसास आपको उस सुख की खोज के लिए बुनियादी प्रेरणा देता है जहाँ 'खाने' की कोई जरूरत ही न हो। देने का सुख देखकर, आप शील और ध्यान के अभ्यास को सिर्फ इस नजर से नहीं देखते कि "मुझे इससे क्या मिलेगा?", बल्कि इस नजर से देखते हैं कि "मैं अभ्यास को क्या दे सकता हूँ?"। इस तरह चित्त का यह प्रशिक्षण आपके लिए और आपके आसपास के लोगों के लिए, दोनों के लिए एक तोहफा बन जाता है।

तो, कुल मिलाकर, श्वास-ध्यान के सिद्धांत चित्त के बारे में उन चार अवलोकनों पर टिके हैं जिन्हें बुद्ध ने **आर्य सत्य** कहा:

- (१) चित्त तनाव और दुख का अनुभव करता है।
- (२) तनाव और दुख उस तरीके से आते हैं जिससे चित्त अविद्या (अज्ञानता) से प्रेरित होकर अपने कर्मों के जरिए अपने अनुभवों को एक खास आकार देता है।
- (३) उस अविद्या को खत्म किया जा सकता है, जिससे आपकी जागरूकता तनाव और दुख से मुक्त एक **असंस्कृत आयाम** के लिए खुल जाती है।
- (४) उस आयाम तक पहुँचा जा सकता है—भले ही वह असंस्कृत है—चित्त को शील, समाधि और प्रज्ञा के कुशल गुणों में प्रशिक्षित करके।

श्वास-ध्यान का मकसद इसी प्रशिक्षण में आपकी मदद करना है।

श्वास

जब हम यहाँ "श्वास" कहते हैं, तो यह शब्द शरीर में काम करने वाली ऊर्जाओं की एक पूरी दुनिया को अपने अंदर समेटे हुए है। इसमें सबसे साफ दिखने वाली ऊर्जा तो वह है जो साँस के आने-जाने से जुड़ी है।

अक्सर हम श्वास को सिर्फ फेफड़ों में आती-जाती हवा भर मान लेते हैं। लेकिन जरा सोचिए, यह हवा हिल भी न पाती अगर शरीर में वह ऊर्जा न होती जो उन मांसपेशियों को चलाती है, जो हवा को अंदर खींचती हैं और बाहर छोड़ती हैं।

जब आप आती-जाती श्वास पर ध्यान लगाना शुरू करते हैं, तो हो सकता है शुरुआत में आपका ध्यान सिर्फ हवा की गति पर जाए। लेकिन जैसे-जैसे आपकी महसूस करने की क्षमता (संवेदनशीलता) बढ़ती है, आपका ध्यान उस **ऊर्जा** पर ज्यादा टिकने लगता है जो इस हवा को चला रही है।

आती-जाती श्वास के अलावा, शरीर के हर अंग में ऊर्जा की बारीक लहरें भी बहती रहती हैं। जैसे-जैसे चित्त शांत और स्थिर होता है, आप इन्हें महसूस कर सकते हैं। ये मुख्य रूप से दो तरह की होती हैं: **गतिमान ऊर्जाएं** और **स्थिर ऊर्जाएं**।

गतिमान ऊर्जाएं

गतिमान ऊर्जाएं सीधे तौर पर आपकी साँस लेने की क्रिया से जुड़ी होती हैं।

उदाहरण के लिए, नसों में बहने वाली ऊर्जा। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि साँस लेने में जितनी भी मांसपेशियां शामिल हैं—चाहे वे कितनी ही सूक्ष्म क्यों न हों—वे हर श्वास के साथ काम करती हैं। ऊर्जा का यही बहाव आपको शरीर के अलग-अलग अंगों में संवेदना महसूस कराता है और आपको उन्हें अपनी मर्जी से हिलाने-डुलाने की ताकत देता है।

एक ऊर्जा वह भी है जो हर श्वास के साथ हृदय को पोषण देती है, और फिर जब हृदय खून को पंप करता है, तो वहां से पूरे शरीर में फैलती है। आप इसे खून की नसों में बहते रक्त के साथ और यहाँ तक कि त्वचा के हर रोमछिद्र तक महसूस कर सकते हैं।

स्थिर ऊर्जाएं

जहाँ तक **स्थिर ऊर्जाओं** की बात है, ये शरीर में कुछ खास जगहों पर जमा होती हैं—जैसे कि छाती की हड्डी के निचले हिस्से पर, दिमाग के बीचों-बीच, हथेलियों में, या पैरों के तलवों में। एक बार जब आती-जाती श्वास शांत हो जाती है, तो आप इन जमा ऊर्जाओं को पूरे शरीर में फैला सकते हैं। इससे शरीर में एक ऐसा

ठहराव और पूर्णता भर जाती है जो आपको बहुत ठोस और सुरक्षित महसूस कराती है।

कुछ लोगों को शरीर के अलग-अलग हिस्सों में इन ऊर्जाओं की बात थोड़ी रहस्यमयी—या शायद काल्पनिक भी—लग सकती है। लेकिन भले ही 'ऊर्जा' का यह विचार आपके लिए नया हो, पर ये ऊर्जाएं नई नहीं हैं। असल में, ये वही माध्यम हैं जिनके जरिए आप भीतर से अपने शरीर को महसूस करते हैं। अगर ये ऊर्जाएं वहां न होतीं, तो आपको पता ही न चलता कि आपका अपना हाथ या पैर कहाँ है।

इसलिए, जब आप इन ऊर्जाओं से जान-पहचान बढ़ाने की कोशिश करें, तो तीन बातें हमेशा याद रखें:

- **(१) भीतर से महसूस करें:** आपको अपनी श्वास को वैसे नहीं देखना है जैसे कोई डॉक्टर या मशीन बाहर से देखती है। आपको श्वास से उस तरह रिश्ता बनाना है जैसा सिर्फ *आप* ही बना सकते हैं: यानी अपने शरीर को भीतर से महसूस करने के एक हिस्से के रूप में। अगर आपको इन्हें "श्वास" मानने में दिक्कत हो रही हो, तो इन्हें "श्वास की संवेदनाएं" या "शरीर की संवेदनाएं" कह लें—जो भी शब्द आपको वहां मौजूद असलियत से जोड़ने में मदद करे, उसका इस्तेमाल करें।
- **(२) खोजना है, बनाना नहीं:** बात ऐसी संवेदनाएं पैदा करने की नहीं है जो वहां पहले से नहीं थीं। आप बस खुद को उन संवेदनाओं के प्रति ज्यादा संवेदनशील बना रहे हैं जो वहां *पहले से ही* मौजूद हैं। जब आपसे कहा जाता है कि "श्वास की ऊर्जा को एक-दूसरे में बहने दें", तो खुद से पूछें: "क्या मुझे ये संवेदनाएं अलग-अलग टुकड़ों में लग रही हैं?" अगर हाँ, तो बस अपने चित्त में यह संभावना जगाएँ कि वे आपस में जुड़ सकती हैं। "प्रवाहित होने देने" का बस इतना ही मतलब है—रुकावटों को हटाना, नई नदी खोदना नहीं।
- **(३) यह हवा नहीं, ऊर्जा है:** याद रखें, ये ऊर्जाएं 'हवा' नहीं हैं, ये 'ऊर्जा' हैं। अगर शरीर के अलग-अलग हिस्सों में श्वास फैलाते समय आपको लगे कि आप किसी अंग में जबरदस्ती हवा भर रहे हैं (जैसे टायर में हवा भरते हैं), तो तुरंत रुक जाएं। खुद को याद दिलाएं: ऊर्जा के साथ जोर-जबरदस्ती की जरूरत नहीं होती। शरीर के सबसे ठोस अंगों (जैसे हड्डियों) में भी इस

ऊर्जा के बहने के लिए काफी जगह है, इसलिए आपको इसे किसी दीवार के खिलाफ धक्का देने की जरूरत नहीं है।

अगर आपको कहीं भी रुकावट या प्रतिरोध महसूस हो, तो वह शायद आपके सोचने या उसकी कल्पना करने के तरीके से आ रहा है। ऊर्जा का चित्रण इस तरह करने की कोशिश करें जैसे वह किसी भी चीज के आर-पार और चारों तरफ आसानी से सरक सकती है, जैसे पानी स्पंज में समा जाता है।

इन ऊर्जाओं के संपर्क में आने का सबसे अच्छा तरीका यह है: अपनी आँखें बंद करें, और उन संवेदनाओं पर ध्यान दें जो आपको बता रही हैं कि आपके हाथ, पैर या शरीर के बाकी अंग कहाँ हैं। और फिर खुद को यह देखने की इजाजत दें कि ये संवेदनाएं दरअसल ऊर्जा का ही एक रूप हैं।

जैसे-जैसे आप इन संवेदनाओं के प्रति ज्यादा संवेदनशील होते जाएंगे और देखेंगे कि वे आपकी आती-जाती साँस के साथ कैसे खेल रही हैं, तो उन्हें 'श्वास-ऊर्जा' के रूप में देखना आपको बहुत स्वाभाविक लगने लगेगा। और तभी आप इनका सबसे बेहतरीन उपयोग कर पाएंगे।

श्वास ही क्यों?

ध्यान के लिए श्वास को अपना विषय (आलंबन) चुनने की दो सबसे बड़ी वजहें हैं: यह (१) **समाधि** और (२) **प्रज्ञा** के लिए जरूरी गुणों को जगाने का सबसे उत्तम साधन है।

(१) समाधि के लिए

समाधि के लिए जरूरी तीनों गुण श्वास पर ध्यान टिकाने से बड़ी आसानी से निखर आते हैं—

- **सचेतता (सम्पजञ्ज):** आप बीती हुई या आने वाली साँस को नहीं देख सकते, आप सिर्फ अभी वर्तमान की साँस को देख सकते हैं। जब आप श्वास के साथ होते हैं, तो आपको वर्तमान में होना ही पड़ता है। और वर्तमान ही वह जगह है जहाँ आप देख सकते हैं कि शरीर और चित्त में क्या हो रहा है— ठीक उसी वक्त जब वह हो रहा है।

श्वास एक ऐसा साथी है जो हर जगह आपके साथ जाता है। जब तक आप जिंदा हैं, ध्यान टिकाने के लिए श्वास आपके पास मौजूद है। इसका मतलब है कि आप कभी भी, कहीं भी और किसी भी हाल में श्वास पर ध्यान कर सकते हैं और अपनी सचेतता बढ़ा सकते हैं।

- **स्मृति (सति):** चूँकि श्वास आपकी जागरूकता के बहुत करीब है, इसलिए इसे याद रखना आसान है। अगर आप श्वास के साथ रहना भूल भी जाएं, तो भीतर आती हुई हवा का एक हल्का सा स्पर्श आपको याद दिला देता है कि "अरे, मुझे वापस लौटना है!"
- **तत्परता (आताप):** श्वास शरीर की उन कुछ क्रियाओं में से है जिस पर आपका बस चलता है। श्वास-ध्यान का एक बड़ा हिस्सा इसी बात का फायदा उठाना सीखना है। आप सीख सकते हैं कि कैसी साँस लेने से शरीर में सुख और आराम मिलता है, और कैसी साँस से बेचैनी।

आपको यह समझ आने लगती है कि श्वास को कब और कैसे बदलना है, और कब उसे छोड़ना नहीं है—बस उसे अपने हाल पर छोड़ देना है। जैसे-जैसे यह ज्ञान बढ़ता है, आप इसका इस्तेमाल चित्त के अच्छे (कुशल) गुणों को बढ़ाने में कर सकते हैं।

यह ज्ञान श्वास के साथ प्रयोग करने और यह देखने से आता है कि अलग-अलग तरह की साँस का शरीर और चित्त पर क्या असर पड़ता है। आप इसे श्वास के साथ **काम करना** कह सकते हैं, क्योंकि आपका मकसद पक्का है: एक 'आतापी' (तत्पर तपस्वी) की तरह चित्त को साधना।

लेकिन आप इसे श्वास के साथ **खेलना** (क्रीड़ा करना) भी कह सकते हैं। इसमें आप अपनी कल्पना और सूझबूझ का इस्तेमाल करते हैं—यह सोचने के लिए कि श्वास की ऊर्जा को और कितने तरीकों से महसूस किया जा सकता है। और सच मानिए, जब आप खुद अपने दम पर अपने शरीर के रहस्यों को खोजना और समझना शुरू करते हैं, तो इसमें बहुत मजा आता है।

श्वास के साथ काम करने और खेलने के कई तरीके हैं जो आपकी तत्परता को बढ़ाते हैं। मिसाल के तौर पर, जब आप थकान महसूस करें तो शरीर में ऊर्जा भरने वाली साँस लें, और जब तनाव हो तो उसे ढीला करने वाली साँस लें। इससे वर्तमान में टिकना और वहाँ सुकून महसूस करना आसान हो जाता है।

तब आप ध्यान को किसी बोझ या 'काम' की तरह नहीं, बल्कि तुरंत सुख पाने के एक मौके की तरह देखना शुरू करते हैं। इससे आपको लंबे समय तक ध्यान में बने रहने की ताकत और उत्साह मिलता है।

श्वास के साथ खेलना आपको वर्तमान में रोके रखता है क्योंकि यह आपको करने के लिए कुछ दिलचस्प देता है, जिसके नतीजे तुरंत दिखाई देते हैं। यह आपको ध्यान से ऊबने नहीं देता।

जैसे-जैसे आप देखते हैं कि साँस को थोड़ा सा बदलने से कितना अच्छा महसूस होता है, तो आप इसे और परखना चाहते हैं: बीमारी में साँस कैसे लें? जब मन दुखी हो या शरीर में संकट महसूस हो, तब क्या करें? जब थकान मिटानी हो तो ऊर्जा के छिपे खजाने का इस्तेमाल कैसे करें?

श्वास के साथ काम करने और खेलने से जो सुख और ताजगी मिलती है, वह आपकी तत्परता के लिए 'भीतर के भोजन' का काम करती है। यह भोजन आपको 'चित्त की समिति' के उन शोर मचाने वाले सदस्यों से निपटने में मदद करता है जो तब तक चुप नहीं बैठते जब तक उन्हें तुरंत कुछ मजा न मिल जाए।

आप सीखते हैं कि बस एक खास तरीके से साँस लेने भर से कितना सुकून मिल सकता है। आप शरीर के अलग-अलग हिस्सों में—जैसे हथेलियों में, पैरों में, पेट या छाती में—तनाव की उन गांठों को ढीला कर सकते हैं जो अक्सर गुस्से या लालच जैसे अकुशल आवेगों को भड़काती हैं और उन्हें खाद-पानी देती हैं।

यह उस भीतरी भूख को कम करता है जो आपसे गलत काम करवा सकती थी। इसलिए, श्वास के साथ काम करना सिर्फ आपकी समाधि में ही नहीं, बल्कि आपके शील के अभ्यास में भी मदद करता है।

प्रज्ञा के लिए

चूँकि 'तत्परता' और 'प्रज्ञा' में सीधा रिश्ता है, इसलिए श्वास के साथ काम करना और खेलना आपकी प्रज्ञा को भी जगाता है।

यह कैसे होता है, इसे इन बिंदुओं से समझा जा सकता है—

- श्वास चित्त को देखने का सर्वोत्तम स्थान है: क्यों?

क्योंकि यह शरीर की वह प्रक्रिया है जो चित्त की हर हरकत पर सबसे पहले और सबसे ज्यादा प्रतिक्रिया देती है। जैसे-जैसे आप श्वास के प्रति संवेदनशील होते हैं, आप पाएंगे कि श्वास में आया हल्का सा बदलाव भी अक्सर चित्त में आए किसी सूक्ष्म बदलाव का इशारा होता है। यह आपको चित्त में उठने वाली बातों के प्रति ठीक उसी वक्त सचेत कर देता है जब वे शुरू हो रही होती हैं। इससे आप उस अविद्या (अज्ञानता) को जल्दी पकड़ पाते हैं जो आपको तनाव और दुख की ओर ले जा रही होती है।

- **एक मजबूत आधार:** श्वास के साथ काम करने और खेलने से जो 'भीतर का सुकून' मिलता है, वह आपको तनाव और दुख को देखने के लिए एक मजबूत जमीन देता है। अगर आप अपने दुख से घबराए हुए हैं, तो आपके पास उसे (परिज्ञा तक) समझने का धैर्य (तितिक्षा) नहीं होगा। आप बस उससे भागना चाहेंगे।

लेकिन अगर आप शरीर और चित्त में सुख के साथ टिके हैं, तो आपको वेदना या दुख से इतना डर नहीं लगेगा। आप जानते हैं कि आपके पास एक 'सुरक्षित कोना' है—जहाँ श्वास सुखद है—और जब तनाव बहुत बढ़ जाए तो आप वहाँ अपना ध्यान टिका सकते हैं। यह भरोसा आपको वेदना की गहराई में जाकर जाँच-पड़ताल करने की हिम्मत देता है।

- **बारीक नजर:** समाधि से मिलने वाला सुख जैसे-जैसे निखरता है, आप चित्त में छिपे तनाव की बारीक से बारीक परतों को भी देख पाते हैं। यह ऐसा ही है जैसे दूर से आती किसी बहुत धीमी आवाज को सुनने के लिए आप खुद को एकदम शांत कर लेते हैं।
- **चित्त का 'मूड' सही करना:** सुख के इस आंतरिक स्तर को पा लेना चित्त को एक बहुत ही 'अच्छे मूड' (श्रेष्ठ मनोदशा) में ले आता है। तब वह इस कड़वे सच को मानने के लिए तैयार हो जाता है कि वह खुद ही अपने दुखों का कारण है। चित्त को उसकी कमियाँ दिखाना किसी इंसान को उसकी गलतियाँ गिनाने जैसा है। अगर वह इंसान भूखा, थका हुआ या चिड़चिड़ा है, तो वह आपकी एक नहीं सुनेगा। आपको उसे पहले खिला-पिलाकर और आराम देकर खुश करना होगा। तभी वह अपनी गलती मानने को तैयार होगा।

चित्त का भी यही हाल है: वह अपनी ही बेवकूफी और अकुशलता से खुद को दुख दे रहा है, लेकिन वह इस बात को मानना नहीं चाहता। इसलिए हम

श्वास के साथ खेलने से मिले सुख का इस्तेमाल चित्त को राजी करने के लिए करते हैं, ताकि वह अपनी गलतियां माने और उन्हें सुधारे।

- **दर्द से निपटने की रणनीतियाँ:** श्वास के साथ काम करते-करते आपको वेदना (दर्द) से निपटने के नए-नए तरीके भी मिल जाते हैं। कभी-कभी श्वास-ऊर्जा को दर्द के बीच से गुजारना दर्द को कम कर देता है। कम से कम, दर्द चित्त पर बोझ नहीं बनता। इससे आपको दर्द का सामना करने का आत्मविश्वास मिलता है और आप उससे घबराते नहीं हैं।
- **अनुभव को 'गढ़ना':** अंत में, इस तरह श्वास के साथ काम करना आपको दिखाता है कि आप किस हद तक अपने वर्तमान अनुभव को खुद 'गढ़' रहे हैं—और इसे और बेहतर तरीके से कैसे गढ़ा जाए। जैसा कि मैंने पहले कहा, चित्त अनुभवों को लेकर निष्क्रिय नहीं रहता, वह सक्रिय भूमिका निभाता है।

इसलिए प्रज्ञा को भी सक्रिय होना होगा—यह समझने के लिए कि चित्त की ये प्रक्रियाएं चीजों को जो आकार दे रही हैं, वह कहाँ सही (कुशल) है और कहाँ गलत (अकुशल)। प्रज्ञा सिर्फ चुपचाप बैठकर चीजों को आते-जाते देखने से नहीं आती। उसे यह भी देखना होगा कि चीजें *क्यों* आ रही हैं और *क्यों* जा रही हैं। इसके लिए आपको प्रयोग करना होगा—अच्छे गुणों को बढ़ाने और बुरे को घटाने की कोशिश करनी होगी—ताकि आप देख सकें कि कौन सा कारण क्या फल देता है।

खास तौर पर, प्रज्ञा आपके वर्तमान इरादों के साथ जुड़ने से आती है। यह देखती है कि आपके अनुभव के बनने और बिगड़ने में आपके इरादों का कितना हाथ है।

चीजों को 'गढ़ने' या आकार देने के इस काम के लिए बौद्ध शब्द है **संस्कार**। इसे आप एक रणनीति बनाने की तरह समझ सकते हैं। संस्कार तीन रूपों में आते हैं:

- **काय-संस्कार:** श्वास के जरिए आप अपने शरीर को कैसे महसूस करते हैं। आप जिस तरह साँस लेते हैं, वह आपकी धड़कन, हार्मोस और शरीर के पूरे अनुभव को बदल देता है।
- **वचन-संस्कार:** आप अपने विचारों को कैसे दिशा देते हैं और उनका मूल्यांकन करते हैं। **वितर्क** (विषय को मन में लाना) और **विचार** (उस पर टिप्पणी करना)—ये दोनों प्रक्रियाएं आपके भीतर चलने वाली बातचीत का आधार हैं।

- **चित्त-संस्कार:** इसमें **संज्ञा** और **वेदना** शामिल हैं। 'संज्ञा' वे लेबल या नाम हैं जो आप चीजों को देते हैं, या वे तस्वीरें जो मन उनके साथ जोड़ता है। 'वेदना' सुख, दुख, या न-सुख-न-दुख का अहसास है।

संस्कार के ये तीन रूप आपके हर अनुभव को आकार देते हैं।

इसे एक **उदाहरण** से समझते हैं: आपकी बाँस ने आपको अपने केबिन में बुलाया है।

- जैसे ही आप जाते हैं, आपको अतीत में उनके साथ हुई कुछ कड़वी बातें याद आती हैं। यह **संज्ञा** है (चित्त-संस्कार)।
- आप मन ही मन सोचते हैं कि "आज किस बात पर चर्चा होगी? कहीं वो मुझे डांटने तो नहीं वाली?" यह चिंता **वचन-संस्कार** है।
- इस चिंता की वजह से आपकी साँस अटकने लगती है और धड़कन तेज हो जाती है। यह **काय-संस्कार** है।
- संस्कारों का यह पूरा खेल आपको मानसिक और शारीरिक बेचैनी (**वेदना**) दे रहा है (जो चित्त-संस्कार का एक और रूप है)।

नतीजा? जैसे ही आप दरवाजा खोलते हैं, आप पहले से ही इतने भरे बैठे हैं कि बाँस के चेहरे पर हल्की सी शिकन या अरुचि को भी आप बहुत बड़ी बात मान लेंगे—या शायद वह देखेंगे जो वहाँ है ही नहीं।

यह एक ऐसा उदाहरण है जहाँ संस्कार के इन तीन रूपों ने आपको बैठक के लिए इस तरह तैयार किया कि उसका असर न सिर्फ आपके अनुभव पर, बल्कि आपकी बाँस के अनुभव पर भी पड़ना तय है। बैठक शुरू होने से पहले ही आप अनजाने में इस संभावना को बढ़ा रहे हैं कि वहाँ कुछ अच्छा नहीं होगा।

लेकिन आप बैठक का रुख पलटने के लिए संस्कार की इसी ताकत का इस्तेमाल कर सकते हैं।

- दरवाजा खोलने से पहले, आप एक पल रुकते हैं और कुछ गहरी, आरामदायक साँसें लेते हैं (यह **काय-संस्कार** है)।
- और इससे पैदा होने वाला सुकून **चित्त-संस्कार** है।
- फिर आप याद करते हैं कि आपकी बाँस आजकल बहुत भारी तनाव से गुजर रही हैं (यह **संज्ञा** यानी चित्त-संस्कार है)।
- खुद को उनकी जगह रखकर, आप सोचते हैं कि कैसे सहयोग की भावना के साथ बैठक में जाया जाए (यह **वचन-संस्कार** है)।

अब आप जिस बैठक के लिए दरवाजा खोलते हैं, वह पूरी तरह अलग होगी।

संस्कार के ये तीन रूप सिर्फ आपके बाहरी अनुभवों को ही आकार नहीं देते। ये—और मुख्य रूप से—चित्त की समिति के अलग-अलग सदस्यों को बनाने वाली प्रक्रियाएं भी हैं। साथ ही, ये वे माध्यम हैं जिनके जरिए समिति के सदस्य आपस में बातचीत करते हैं। **वचन-संस्कार** (मन की बात) सबसे साफ माध्यम है जिससे ये सदस्य एक-दूसरे के कानों में—यानी आपके कई भीतरी कानों में—चिल्लाते हैं या फुसफुसाते हैं। लेकिन वचन-संस्कार ही अकेला माध्यम नहीं है।

उदाहरण के लिए, अगर समिति का कोई सदस्य गुस्से का पक्ष ले रहा है, तो वह आपकी साँस को भी हाईजैक कर लेगा, जिससे साँस भारी और बेचैन हो जाएगी। यह आपको यकीन दिलाता है कि आपको गुस्से में आकर कुछ कहना या करना ही पड़ेगा, ताकि आप अपने सिस्टम से उस बेचैनी को बाहर निकाल सकें। गुस्सा आपके चित्त में संकट और अन्याय की छवियों (**संज्ञा**) को भी ऐसे कौंधाएगा, ठीक वैसे ही जैसे चालाक टीवी निर्माता स्क्रीन पर ऐसे छुपे हुए संदेश (subliminal messages) दिखाते हैं ताकि आप उन लोगों से नफरत करें या डरें जिन्हें वे पसंद नहीं करते।

चूँकि हम उन कई स्तरों के बारे में **अविद्या** (अंधेरे/अज्ञान) में हैं जिन पर ये संस्कार हमारे कर्मों को आकार देते हैं, इसलिए हम तनाव झेलते हैं। उस दुख को खत्म करने के लिए, हमें इन संस्कारों को अपनी **सचेतता** और **प्रज्ञा** की रोशनी में लाना होगा।

श्वास के साथ काम करना और खेलना ऐसा करने का सबसे बढ़िया तरीका है, क्योंकि जब आप श्वास के साथ काम करते हैं, तो आप तीनों तरह के संस्कारों को एक साथ ले आते हैं। आप श्वास को बदल रहे हैं और देख रहे हैं; आप श्वास के बारे में सोच रहे हैं (**वितर्क**) और उसका मूल्यांकन कर रहे हैं (**विचार**); आप श्वास के साथ बने रहने के लिए श्वास की छवि (**संज्ञा**) का इस्तेमाल करते हैं, और आप उस सुख-दुख (**वेदना**) को परखते हैं जो श्वास के साथ काम करते समय पैदा होता है।

यह आपको उस संस्कार के प्रति ज्यादा संवेदनशील बनाता है जो ठीक अभी, इसी पल बन रहा है। आप देखना शुरू करते हैं कि चित्त की समिति न केवल ध्यान के दौरान, बल्कि हर समय सुख और दुख कैसे पैदा करती है। ज्ञान और प्रज्ञा के साथ होशपूर्वक इस संस्कार में शामिल होकर, आप चित्त में सत्ता का संतुलन बदल सकते हैं। आप अपनी साँस, अपने विचारों, अपनी संज्ञाओं और

भावनाओं की लगाम अपने हाथ में ले लेते हैं ताकि वे समिति के अच्छे (कुशल) सदस्यों को मजबूत करें, न कि बुरे (अकुशल) सदस्यों के गुलाम रहें। असल में, आप समिति के नए और भी ज्यादा कुशल सदस्य बना सकते हैं, जो इस रास्ते पर आगे बढ़ने में आपकी मदद करें।

इस तरह, आप चित्त की एक समस्या को—यानी इसका कई अलग-अलग आवाजों और कई अलग-अलग 'मैं' में बंटे होना—अपने फायदे में बदल लेते हैं। जैसे-जैसे आप ध्यान में नए हुनर सीखते हैं, आप समिति के नए सदस्यों को ट्रेड करते हैं जो ज्यादा उतावले सदस्यों को समझा-बुझा सकते हैं और उनका मन बदल सकते हैं। वे उन्हें दिखाते हैं कि सच्चा सुख खोजने में सहयोग कैसे किया जाए।

जहाँ तक उन सदस्यों की बात है जो सुधरना ही नहीं चाहते, वे धीरे-धीरे अपनी ताकत खो देते हैं क्योंकि सुख के उनके झूठे वादे उन नए सदस्यों के वादों के सामने नहीं टिक पाते जो वाकई नतीजे देते हैं। इसलिए जो सदस्य साफ तौर पर अकुशल हैं, वे धीरे-धीरे गायब हो जाते हैं।

जैसे-जैसे आपका **समाधि** और **प्रज्ञा** का अभ्यास गहरा होता है, आप उन कामों में भी संस्कार से पैदा होने वाले तनाव और दुखों के प्रति ज्यादा संवेदनशील हो जाते हैं जिन्हें आप पहले सुखद मानते थे। यह आपको बाहर निकलने का रास्ता खोजने के लिए और भी ज्यादा '**तत्पर**' बनाता है। और जब प्रज्ञा यह देख लेती है कि जिस तरीके से आप वर्तमान क्षण में तनाव और दुख का निर्माण (संस्कार) कर रहे हैं वह गैर-जरूरी है, तो उन संस्कारों में आपकी दिलचस्पी खत्म हो जाती है और आप उन्हें रोक सकते हैं। इस तरह चित्त आजाद हो जाता है।

शुरुआत में, आप इस आजादी को कदम-दर-कदम पाते हैं, संस्कार के सबसे मोटे स्तरों से शुरू करते हुए। जैसे-जैसे ध्यान आगे बढ़ता है, प्रज्ञा आपको धीरे-धीरे और बारीक स्तरों से आजाद करती जाती है, यहाँ तक कि अंत में वह उन सबसे सूक्ष्म स्तरों को भी छोड़ देती है जो **असंस्कृत धातु** के रास्ते में रुकावट हैं: वह असंस्कृत आयाम जो परम सुख है।

इस आयाम की पहली झलक आपको दिखा देती है कि श्वास-ध्यान के पीछे का सबसे अहम सिद्धांत सच है: एक असंस्कृत सुख मुमकिन है। भले ही इस स्तर पर, इस आयाम की वह झलक दुख और तनाव को पूरी तरह खत्म नहीं करती, लेकिन यह पक्का सबूत दे देती है कि आप सही रास्ते पर हैं। आप यकीनन वहाँ तक पहुँचने में कामयाब होंगे। और उस मुकाम पर, आपको इस तरह की किताबों की और कोई जरूरत नहीं रहेगी।

चूँकि श्वास असंस्कृत सुख के रास्ते के तीनों पहलुओं—शील, समाधि और प्रज्ञा—को जगाने में इतना मददगार है, इसलिए यह चित्त को उस सुख का खुद अनुभव कराने के लिए प्रशिक्षित करने हेतु सबसे उत्तम साथी है।

1. **दान** के विषय को गहराई से समझने के लिए **पुण्य** ग्रंथ का यह अध्याय अवश्य देखें 🙌 [दान](#)। ↩

भाग एक

प्रारंभिक निर्देश

— ध्यान साधना की शुरुवात —

[क: ध्यान की तैयारी](#) | [ख: श्वास पर ध्यान](#)
[ग: ध्यान से निकलना](#) | [घ: अन्य आसनों में ध्यान](#) | [ङ: एक ध्यानी बनना](#)

खंड क

ध्यान की तैयारी

ध्यान एक ऐसा अभ्यास है जिसे आप किसी भी स्थिति या किसी भी आसन में कर सकते हैं। फिर भी, कुछ हालात चित्त को स्थिर करने में दूसरों के मुकाबले ज्यादा मददगार होते हैं। खास तौर पर जब आप अभी शुरुआत ही कर रहे हों, तो समझदारी इसी में है कि आप ऐसी स्थितियों को चुनें जहाँ शरीर और मन, दोनों के लिए कम से कम रुकावटें हों।

साथ ही, कुछ आसन चित्त को शांत करने के लिए दूसरों से बेहतर होते हैं। ध्यान का सबसे आदर्श तरीका बैठकर ध्यान करना है। यह सीखना बहुत फायदेमंद होगा कि बैठा कैसे जाए, ताकि आप बिना हिले-डुले और शरीर को बेवजह तकलीफ या नुकसान पहुंचाए बिना लंबे समय तक ध्यान कर सकें।

ध्यान के लिए दूसरे आदर्श आसन हैं—चलना, खड़ा होना और लेटना। अभी हम सिर्फ बैठने पर ध्यान देंगे, और बाकी आसनों की बात हम 'भाग एक' के चौथे खंड में करेंगे।

श्वास पर ध्यान करने के लिए बैठने से पहले, इन तीन बातों को इसी क्रम में देख लेना समझदारी है: आपका बाहरी माहौल, आपका आसन, और आपकी अंदरूनी हालत—यानी आपके चित्त की दशा।

आपका बाहरी माहौल

कहाँ ध्यान करें

अपने घर में या बाहर कोई शांत कोना चुन लें। अगर आप नियमित अभ्यास करना चाहते हैं, तो ऐसी जगह चुनना अच्छा है जिसका इस्तेमाल आप आमतौर पर दूसरे कामों के लिए नहीं करते।

खुद से कहें कि जब आप उस जगह पर बैठेंगे, तो सिर्फ और सिर्फ ध्यान करेंगे। हर बार जब आप वहाँ बैठेंगे, आप उस जगह के साथ शांति का एक रिश्ता बनाना शुरू कर देंगे। वह जगह स्थिर और शांत होने के लिए आपका अपना खास कोना बन जाएगी। इसे और भी शांत बनाने के लिए, इसके आसपास की जगह को साफ-सुथरा रखने की कोशिश करें।

कब ध्यान करें

ध्यान के लिए एक अच्छा वक्त चुनें। सुबह जल्दी, उठने और मुँह धोने के ठीक बाद का समय अक्सर सबसे अच्छा होता है, क्योंकि आपका शरीर आराम कर चुका होता है और आपका चित्त अभी दिन भर के झमेलों से भरा नहीं होता।

एक और अच्छा समय शाम का है, जब आपने अपने दिन भर के काम निपटा लिए हों और थोड़ा सुस्ता लिया हो। सोने से ठीक पहले का समय ध्यान के लिए सबसे अच्छा नहीं है, क्योंकि चित्त खुद से कहता रहेगा, "जैसे ही यह खत्म होगा, मैं सो जाऊंगा।" आप अनजाने में ध्यान को नींद के साथ जोड़ना शुरू कर देंगे। और जैसा कि थाई लोग कहते हैं—"जैसे ही आप आँखें बंद करेंगे, आपका सिर तकिए को ढूँढने लगेगा।"

हाँ, अगर आपको नींद न आने की समस्या है, तो बिस्तर पर लेटे हुए जरूर ध्यान करें। ध्यान नींद का एक बहुत उपयोगी विकल्प है। अक्सर यह नींद से भी ज्यादा ताजगी देने वाला हो सकता है, क्योंकि यह नींद के मुकाबले शारीरिक और मानसिक तनावों को ज्यादा बेहतर तरीके से पिघला सकता है। यह आपको इतना शांत भी कर सकता है कि चिंताएं आपकी ऊर्जा को न चूसें और न ही आपको जगाए रखें।

लेकिन यह पक्का करें कि आप दिन का कोई और समय भी ध्यान के लिए निकालें, ताकि आप हमेशा ध्यान को नींद के साथ न जोड़ लें। आप इसे 'सचेत' रहने के अभ्यास के रूप में विकसित करना चाहते हैं, सोने के अभ्यास के रूप में नहीं।

साथ ही, भारी खाना खाने के तुरंत बाद अपना नियमित ध्यान का समय रखना समझदारी नहीं है। उस वक्त आपके शरीर का सारा खून खाना पचाने के लिए पेट की तरफ जा रहा होता है, जिससे आपको सुस्ती और नींद महसूस होगी।

बाधाओं को कम करना

अगर आप दूसरे लोगों के साथ रहते हैं, तो उन्हें बता दें कि जब तक कोई बहुत बड़ी मुसीबत (आपातकाल) न हो, वे आपको परेशान न करें। उन्हें समझाएं कि आप यह वक्त इसलिए निकाल रहे हैं ताकि आप एक ऐसे इंसान बन सकें जिसके साथ रहना दूसरों के लिए ज्यादा आसान और सुखद हो। अगर आप घर पर अकेले बड़े हैं और बच्चों के साथ रह रहे हैं—जिनके लिए हर छोटी बात बहुत बड़ी मुसीबत होती है—तो ऐसा समय चुनें जब बच्चे सो रहे हों।

अगर बच्चे थोड़े बड़े हैं, तो उन्हें समझाएं कि आप कुछ देर के लिए ध्यान करेंगे और आपको उस दौरान एकांत चाहिए। अगर वे किसी सामान्य बात के लिए आपको बीच में टोकते हैं, तो शांति से उन्हें बताएं कि आप अभी ध्यान कर रहे हैं और पूरा होने पर उनसे बात करेंगे। अगर वे आपके साथ ध्यान करना चाहते हैं, तो उनका स्वागत करें, लेकिन उनके लिए कुछ नियम बना दें ताकि वे आपके शांत समय में खलल न डालें।

अपना फोन और दूसरे गैजेट्स बंद कर दें जो आपके ध्यान में बाधा डाल सकते हैं।

ध्यान का समय तय करने के लिए टाइमर वाली घड़ी का इस्तेमाल करें। शुरुआत में, बीस मिनट का समय लगभग ठीक रहता है। यह इतना समय देता है कि आप थोड़ा स्थिर हो सकें, लेकिन इतना लंबा भी नहीं कि अगर अभ्यास ठीक न चल रहा हो तो आप ऊबने या हताश होने लगें। जैसे-जैसे आप ध्यान में कुछ कुशलता हासिल करते हैं, आप धीरे-धीरे अपने समय को पांच या दस मिनट करके बढ़ा सकते हैं।

एक बार जब आप टाइमर लगा लें, तो इसे अपने पीछे या अपनी बगल में रख दें ताकि ध्यान की मुद्रा में रहते हुए आपकी नजर उस पर न पड़े। इससे आप बार-बार समय देखने के लालच से बचेंगे और आपका ध्यान 'घड़ी देखने का अभ्यास' नहीं बनेगा।

अगर आपके घर में कुत्ता है, तो उसे दूसरे कमरे में रखें और दरवाजा बंद कर दें। अगर वह दरवाजे पर रोना और खरोंचना शुरू कर दे, तो उसे उस कमरे में आने दें जहाँ आप बैठे हैं, लेकिन एक बात की गाँठ बांध लें—अगर वह ध्यान के दौरान आपके पास आता है तो आपको कोई प्रतिक्रिया नहीं देनी है। बिल्कुल पत्थर की मूरत बन जाएं।

ज्यादातर कुत्ते, कुछ दिनों के बाद, यह संदेश समझ जाएंगे कि जब आप आँखें बंद करके बैठे हैं, तो आप कोई भाव नहीं देने वाले। कुत्ता शायद आपके पास लेट जाएगा और आराम करेगा। लेकिन अगर वह यह इशारा नहीं समझता, तो उसे वापस दूसरे कमरे में रख दें। बिल्लियाँ आमतौर पर कम परेशान करती हैं, लेकिन अगर आपके पास ऐसी बिल्ली है जिसे ध्यान के वक्त ही सारा प्यार चाहिए, तो उसके साथ भी कुत्ते जैसा ही बर्ताव करें।

आपका आसन

चित्त को साधने का एक बड़ा हिस्सा शरीर को स्थिर रहना सिखाना भी है। मकसद यह है कि आप शरीर की किसी भी हलचल से परेशान हुए बिना अपना पूरा ध्यान चित्त की हलचलों पर लगा सकें। अगर आपको लंबे समय तक बिना हिले-डुले बैठने की आदत नहीं है, तो शरीर को ट्रेन करने का यह काम चित्त को ट्रेन करने के साथ-साथ चलता रहेगा।

अगर आप ध्यान में अभी नए हैं, तो समझदारी इसी में है कि शुरुआती कुछ सत्रों में अपने आसन (बैठने के तरीके) पर बहुत ज्यादा जोर न दें। इस तरह आप अपना पूरा ध्यान चित्त को साधने में लगा पाएंगे। शरीर को साधने का काम आप तब के लिए छोड़ सकते हैं जब आपको श्वास पर ध्यान टिकाने में थोड़ी-बहुत सफलता मिल जाए।

इसलिए, अगर आप शुरुआती साधक हैं, तो बस आराम से बैठ जाएं। मैत्री—यानी खुद के और दूसरों के लिए सच्चे सुख की कामना—के विचारों को अपने भीतर और बाहर फैलाएं। इसके बाद नीचे दिए गए "श्वास पर ध्यान केंद्रित करना" वाले

खंड में बताए गए कदमों का पालन करें। अगर बैठे-बैठे आपको असहजता होने लगे, तो आप उस बेचैनी को दूर करने के लिए थोड़ा हिल-डुल सकते हैं, लेकिन कोशिश करें कि अपनी स्थिति बदलते समय भी आपका ध्यान श्वास पर ही टिका रहे।

अगर, कुछ समय बाद, आपको लगे कि अब आप अपने आसन पर भी ध्यान देने के लिए तैयार हैं, तो यहाँ कुछ तरीके हैं जिन्हें आप आजमा सकते हैं:

फर्श पर बैठना

सबसे आदर्श तरीका है फर्श पर पालथी मारकर बैठना। आप अपने नीचे ज्यादा से ज्यादा एक मुड़ा हुआ कंबल रख सकते हैं—इसे बस अपनी नितंब की हड्डियों के नीचे या अपने मुड़े हुए पैरों के नीचे भी रखा जा सकता है।

यह एक क्लासिक या शास्त्रीय ध्यान मुद्रा है और इसके कम से कम दो बहुत अच्छे कारण हैं।

स्थिरता: यह बहुत स्थिर है। ध्यान के ऊँचे स्तरों पर, जब आपको अपने शरीर का अहसास होना बंद हो जाता है और उसकी जगह सिर्फ खाली स्थान (आकाश) या शुद्ध जागरूकता का अनुभव होता है, तब भी आपके लुढ़ककर गिरने का डर नहीं रहता।

सुविधा: जब आपको इस आसन की आदत हो जाती है, तो आप दुनिया में कहीं भी बैठकर ध्यान कर सकते हैं। आप किसी जंगल में जा सकते हैं, जमीन पर एक छोटी सी चटाई बिछा सकते हैं, बैठ सकते हैं, और बस—आपका काम हो गया। आपको अपने साथ ढेर सारे कुशन या दूसरी ताम-झाम ढोने की जरूरत नहीं पड़ती।

यहाँ इस आसन का एक आदर्श तरीका दिया गया है:

- फर्श पर या अपने मुड़े हुए कंबल पर बैठ जाएं। अपने बाएं पैर को अपने सामने मोड़ें, और अपने दाहिने पैर को अपने बाएं पैर के ऊपर मोड़कर रखें। अपनी हथेलियों को ऊपर की ओर करके अपनी गोद में रखें, दाहिने हाथ को बाएं हाथ के ऊपर रखें। (ताकि आपकी रीढ़ की हड्डी में कोई

असंतुलन न आए, आप बीच-बीच में पक्षों को बदल सकते हैं—कभी बाएं पैर को दाएं के ऊपर, और बाएं हाथ को दाएं के ऊपर रख सकते हैं।)

- अपने हाथों को अपने पेट के करीब लाएं। इससे आपकी पीठ को सीधा रखने में मदद मिलेगी और आगे की तरफ झुकने की आदत कम होगी।
- सीधे बैठें, अपने सामने सीधा देखें, और अपनी आँखें बंद कर लें। अगर आँखें बंद करने से आपको अजीब लगता हो या नींद आने लगे, तो आप उन्हें आधा खुला भी छोड़ सकते हैं—लेकिन अगर आप ऐसा करते हैं, तो सीधे सामने न देखें। अपनी नजरों को अपने सामने लगभग तीन फीट की दूरी पर फर्श के किसी बिंदु पर टिका दें। अपने फोकस को हल्का और नरम रखें। ध्यान रहे कि आप उस बिंदु को घूरने न लग जाएं।
- गौर करें कि क्या आपका शरीर बाईं या दाईं ओर झुक रहा है? अगर ऐसा है, तो उन मांसपेशियों को ढीला छोड़ दें जो उसे उस दिशा में खींच रही हैं, ताकि आप अपनी रीढ़ को काफी हद तक सीधा कर सकें।
- अपने कंधों को थोड़ा पीछे और फिर नीचे की ओर खींचें, ताकि आपकी पीठ के बीच और निचले हिस्से में एक हल्का सा मेहराब (arch) बन जाए। अपने पेट को थोड़ा अंदर खींचें, ताकि आपको सीधा रखने का सारा भार सिर्फ पीठ की मांसपेशियों पर ही न आए।
- इस आसन में आकर खुद को ढीला छोड़ दें (Relax)। दूसरे शब्दों में, देखें कि सीधे रहते हुए भी आप अपने धड़, कूल्हों और बाकी हिस्सों की कितनी मांसपेशियों को ढीला छोड़ सकते हैं। यह कदम बहुत जरूरी है, क्योंकि यही आपको कम से कम तनाव के साथ लंबे समय तक इस आसन में बने रहने में मदद करता है।

इसे **अर्ध-पद्मासन** (Half-lotus) कहा जाता है, क्योंकि इसमें केवल एक पैर दूसरे के ऊपर होता है।

पूर्ण-पद्मासन (Full-lotus) में, जब आपका दाहिना पैर बाएं पैर के ऊपर होता है, तो आप अपने बाएं पैर को उठाकर अपने दाहिने पैर के ऊपर ले आते हैं। अगर आप इसे कर पाएं तो यह एक बेहद स्थिर स्थिति है, लेकिन जब तक आप अर्ध-पद्मासन में पूरी तरह माहिर न हो जाएं, तब तक इसे आजमाने की कोशिश न करें।

अगर आपको अर्ध-पद्मासन की आदत नहीं है, तो शुरुआत में आप पाएंगे कि आपके पैर जल्दी सुन्न हो जाते हैं (सो जाते हैं)। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि जो खून आमतौर पर बड़ी धमनियों में बहता है, उसे अब छोटी-छोटी नसों में धकेला जा रहा है। शुरुआत में यह थोड़ा असहज लग सकता है, लेकिन चिंता न करें। आप अपने शरीर को कोई नुकसान नहीं पहुँचा रहे हैं, क्योंकि शरीर खुद को ढालना जानता है। अगर छोटी नसें बार-बार खून का ज्यादा भार उठाती हैं, तो वे धीरे-धीरे बड़ी हो जाएंगी, और आपकी नई मुद्रा के हिसाब से आपके शरीर का ब्लड-सर्कुलेशन अपना रास्ता बदल लेगा।

किसी भी आसन के साथ समझदारी इसी में है कि आप धीरे-धीरे उसकी आदत डालें। शुरुआत में ही खुद को जबरदस्ती लंबे समय तक बिठाना ठीक नहीं है, वरना आप अपने घुटनों को नुकसान पहुँचा सकते हैं। अगर आप किसी अच्छे योग शिक्षक को जानते हैं, तो उनसे कुछ ऐसे आसन पूछें जो आपके पैरों और कूल्हों को लचीला बनाने में मदद करें। ध्यान के लिए बैठने से पहले उन आसनों को करना शरीर को जल्दी ढालने में मदद करेगा।

अर्ध-पद्मासन से भी आसान तरीका है—साधारण पालथी मारकर बैठना (इसे सुखासन भी कहते हैं)। इसमें आप बस अपने पैर मोड़ते हैं, लेकिन दाहिने पैर को बाएं पैर के ऊपर नहीं रखते। इसे बाएं पैर के सामने फर्श पर ही रहने दें, ताकि आपका दाहिना घुटना एक आरामदायक कोण पर रहे, और बायां पैर दाहिने पैर के वजन से दबे नहीं। इससे दोनों पैरों पर दबाव कम पड़ता है।

बेंच और कुर्सियां

अगर घुटने या कूल्हे की चोट की वजह से पालथी मारना मुश्किल हो, तो आप 'मेडिटेशन-बेंच' का इस्तेमाल करके देख सकते हैं। इसमें आप घुटनों के बल (वज्रासन जैसी स्थिति में) बैठते हैं, बेंच को अपनी पिंडलियों के ऊपर रखते हैं, और फिर उस बेंच पर बैठ जाते हैं।

कुछ बेंच ऐसी बनी होती हैं जो आपको एक तय कोण पर ही बिठाती हैं। कुछ ऐसी होती हैं जो आगे-पीछे डोल सकती हैं, जिससे आप अपना कोण खुद चुन सकते हैं या अपनी मर्जी से बदल सकते हैं। कुछ लोगों को यह पसंद आता है, जबकि दूसरों को यह अस्थिर लगता है। यह पूरी तरह आपकी अपनी पसंद पर निर्भर है।

अगर इन तीनों विकल्पों में से कोई भी—सीधे फर्श पर बैठना, मुड़े हुए कंबल के ऊपर फर्श पर बैठना, या ध्यान-बेंच पर बैठना—आपके काम नहीं आता, तो बाजार में कई तरह के महंगे ध्यान-कुशन मिलते हैं। हालाँकि, सच कहूँ तो अक्सर ये पैसों की बर्बादी ही होते हैं, क्योंकि घर का एक अतिरिक्त मुड़ा हुआ कंबल या सख्त तकिया भी वही काम कर सकता है। हो सकता है कि घर के तकिए और कंबल देखने में उतने 'गंभीर' न लगें जितने कि बाजारू कुशन लगते हैं, लेकिन सिर्फ दिखावे के लिए फालतू पैसे खर्च करने की कोई जरूरत नहीं है।

एक ध्यानी बनने का पहला सबक यही है कि आपके पास जो कुछ मौजूद है, उसी से काम चलाना सीखें।

इसके अलावा, आप **कुर्सी** पर भी बैठ सकते हैं।

कुर्सी ऐसी चुनें जिसकी सीट जमीन से इतनी ऊँची हो कि आपके पैर जमीन पर सीधे टिक सकें और आपके घुटने नब्बे डिग्री के कोण पर मुड़ सकें। लकड़ी की या कोई भी सख्त कुर्सी इसके लिए सबसे अच्छी है। आप सीट पर एक मुड़ा हुआ कंबल या पतला कुशन रख सकते हैं। लेकिन बहुत मोटा या गद्देदार कुशन रखना ठीक नहीं है, क्योंकि उसमें धंसने की वजह से आपकी पीठ झुकने लगती है।

जब आपको एक अच्छी कुर्सी मिल जाए, तो उसकी पीठ से टेक लगाकर न बैठें, बल्कि थोड़ा आगे खिसककर बैठें, ताकि आपकी पीठ बिना किसी सहारे के खुद सीधी रहे। इसके बाद ठीक वही कदम अपनाएं जो अर्ध-पद्मासन के लिए बताए गए थे:

अपनी हथेलियों को अपनी गोद में रखें, ऊपर की ओर, एक के ऊपर एक। अपने हाथों को पेट के करीब लाएं। सीधे बैठें, सामने देखें और आँखें बंद कर लें। अपने कंधों को थोड़ा पीछे और नीचे की ओर खींचें, ताकि पीठ के निचले हिस्से में एक अच्छा सा मेहराब बन जाए। पेट को थोड़ा अंदर खींचें। और इस मुद्रा में आकर खुद को ढीला छोड़ दें। देखें कि इस आसन को बनाए रखते हुए आप कितनी मांसपेशियों को तनाव मुक्त छोड़ सकते हैं।

अगर आप बहुत बीमार हैं या इन तरीकों से बैठने में असमर्थ हैं, तो वह आसन चुनें जो आपकी हालत के हिसाब से आपके लिए आरामदायक हो।

चाहे आप किसी भी आसन में बैठें, अगर आपको लगे कि कुछ देर बाद आपकी पीठ झुकने लगी है, तो इसकी वजह आपके साँस छोड़ने का तरीका हो सकता है। अपनी बाहर जाती साँस पर थोड़ा खास ध्यान दें। हर बार जब आप साँस छोड़ें, तो

खुद को याद दिलाएं कि पीठ सीधी रखनी है। ऐसा तब तक करते रहें जब तक कि यह आपकी आदत न बन जाए।

और एक खास बात: चाहे आपका आसन जो भी हो, शुरुआत में ही यह कसम न खा लें कि "मैं बिल्कुल नहीं हिलूंगा"। अगर बहुत ज्यादा दर्द हो रहा हो, तो एक मिनट रुकें—ताकि आप दर्द के गुलाम न बनें—और फिर बहुत ही 'सचेत' होकर (बिना किसी और चीज के बारे में सोचे) अपनी स्थिति को किसी आरामदायक मुद्रा में बदल लें। और फिर अपना ध्यान दोबारा शुरू करें।

चित्त की दशा

एक बार जब आपका शरीर आसन में जम जाए, तो कुछ गहरी साँसें लें और अपने चित्त का हाल-चाल लें। देखें कि क्या चित्त साँस के साथ टिका है, या कोई पुराना मूड रास्ते का पत्थर बना हुआ है? अगर चित्त साँस के साथ बना हुआ है, तो बहुत बढ़िया, लगे रहें। लेकिन अगर चित्त की समिति के कुछ सदस्य आनाकानी कर रहे हों, तो उनसे निपटने के लिए समिति के अच्छे सदस्यों को बुलाएं।

सबसे जरूरी बात: किसी भी मूड को यह तय करने का हक न दें कि आज आप ध्यान करेंगे या नहीं। याद रखें, ध्यान न करने से तो कहीं अच्छा है—एक 'खराब' ध्यान सत्र। कम से कम, आप चित्त के अकुशल सदस्यों से दो-दो हाथ करना तो सीखते हैं। और उनका विरोध करके ही आप उन्हें समझ पाते हैं—ठीक वैसे ही जैसे नदी पर बांध बनाने के बाद ही पता चलता है कि उसकी धाराओं में कितनी ताकत है।

अगर समिति के कुछ सदस्य अड़ंगा लगा रहे हों, तो उनसे निपटने के लिए कुछ खास चिंतन (**अनुस्सति**) हैं। इन चिंतनों का काम है—चित्त की पुरानी घिसी-पिटी कहानियों को काटना और नई कहानियों वाले कुछ नए सदस्य तैयार करना। ये सदस्य आपको हालात को सही नजरिए से देखने में मदद करेंगे, ताकि आप श्वास के साथ टिकने के लिए तैयार हो सकें।

ब्रह्मविहार

सबसे लोकप्रिय चिंतन है—बिना किसी सीमा के सभी प्राणियों के लिए मैत्री, करुणा, मुदिता और उपेक्षा की भावनाओं को जगाना। इन भावनाओं को

ब्रह्मविहार या 'उदात्त मनोदशाएं' कहा जाता है। ये इतनी कारगर हैं कि बहुत से लोग हर ध्यान सत्र की शुरुआत में कुछ मिनट इन्हें देने का नियम बना लेते हैं, भले ही उन्हें उस वक्त इसकी खास जरूरत महसूस हो या न हो।

यह दिन भर की भागदौड़ और लोगों से मिली खिटपिट को झाड़-पोंछकर साफ करने में मदद करता है। यह आपको याद दिलाता है कि आप ध्यान कर ही क्यों रहे हैं: आप एक ऐसा सुख खोज रहे हैं जो सुरक्षित हो—यानी जिसमें किसी हिंसा की जगह न हो। ध्यान सुख खोजने के उन गिने-चुने तरीकों में से है जो किसी को नुकसान नहीं पहुँचाता।

साथ ही, आप अपने जीवन के लिए एक नई कहानी लिख रहे होते हैं: आप खुद को नाराजगी के बोझ तले दबे एक लाचार व्यक्ति के रूप में नहीं, बल्कि एक ऐसे इंसान के रूप में देखते हैं जो मुश्किलों से ऊपर उठ सकता है और जिसका दिल बड़ा है।

असल में ये चार ब्रह्मविहार दो में ही सिमटे हैं: **मैत्री** और **उपेक्षा**।

- **मैत्री:** यह अपने लिए और बाकी सबके लिए सच्चे सुख की कामना है।
- **करुणा:** जब मैत्री किसी को दुख में देखती है या ऐसे काम करते देखती है जिनसे दुख पैदा होगा, तो वह 'करुणा' बन जाती है। आप चाहते हैं कि उनकी पीड़ा खत्म हो।
- **मुदिता:** जब मैत्री लोगों को खुश देखती है या ऐसे काम करते देखती है जिनसे सुख मिलेगा, तो वह 'मुदिता' बन जाती है। आप चाहते हैं कि उनकी खुशी बनी रहे।
- **उपेक्षा:** यह वह भाव है जिसे आपको तब जगाना होता है जब आपको अहसास होता है कि कुछ चीजें आपके बस (नियंत्रण) से बाहर हैं। अगर आप उनके कारण परेशान होंगे, तो आप वह ऊर्जा बर्बाद करेंगे जिसे आप उन चीजों को सुधारने में लगा सकते थे जहाँ वाकई आपका जोर चलता है। इसलिए आप उन चीजों के प्रति अपने चित्त को समभाव में रखने की कोशिश करते हैं जिन्हें आप बदल नहीं सकते—अपनी पसंद और नापसंद से ऊपर उठकर।

मैत्री और उपेक्षा का अभ्यास

मैत्री और उपेक्षा जगाने के लिए यहाँ एक कारगर अभ्यास दिया गया है:

सबसे पहले खुद को याद दिलाएं कि **मैत्री** आखिर है क्या—यह 'सच्चे सुख की कामना' है। जब आप मैत्री के विचारों को फैलाते हैं, तो आप यह कामना कर रहे होते हैं कि आप और बाकी सभी लोग सच्चे सुख के कारणों को विकसित कर सकें। ऐसा करके आप अपने चित्त के भीतर और दूसरों के साथ अपने व्यवहार में, सच्चे सुख को बढ़ाने वाली एक नई **चेतना** जगा रहे होते हैं।

जाहिर है, हर कोई आपकी कामना के हिसाब से तो चलेगा नहीं। इसीलिए उन हालातों के लिए **उपेक्षा** (तटस्थता, समभाव) जगाना भी उतना ही जरूरी है जहाँ लोग सच्चे सुख के हित में काम करने से इनकार कर देते हैं। इस तरह जब लोग गलत या अकुशल काम करते हैं, तो आपको गहरा दुख नहीं होगा, और आप अपनी ऊर्जा उन स्थितियों पर लगा पाएंगे जहाँ आप वाकई मदद कर सकते हैं।

मैत्री के लिए, शुरुआत अपने चित्त में खुद के लिए मैत्री के एक पारंपरिक वाक्य से करें: "मैं सुखी होऊँ। मैं तनाव और वेदना से मुक्त होऊँ। मैं वैर से मुक्त होऊँ, मुसीबतों से मुक्त होऊँ, उत्पीड़न से मुक्त होऊँ। मैं सुखपूर्वक अपनी रक्षा करूँ।"

फिर इन्हीं विचारों को दूसरों तक फैलाएं, दायरों को बड़ा करते जाएं: आपके दिल के करीब लोग, जिन्हें आप पसंद करते हैं, जिनके प्रति आप तटस्थ हैं, जिन्हें आप नापसंद करते हैं, और जिन्हें आप जानते भी नहीं हैं। और सिर्फ लोग ही नहीं, सभी दिशाओं में सभी जीव। हर स्थिति में, खुद से कहें: "आप सुखी हों। आप तनाव और वेदना से मुक्त हों। आप वैर से मुक्त हों, मुसीबतों से मुक्त हों, उत्पीड़न से मुक्त हों। आप सुखपूर्वक अपनी रक्षा करें।" इस कामना को सभी दिशाओं में, अनंत तक फैलते हुए विचारें। यह चित्त को विशाल बनाने में बहुत मदद करता है।

इसे सिर्फ एक रस्म न रहने दें, बल्कि 'दिल बदलने वाला' अभ्यास बनाएं। जब आप खुद के लिए मैत्री में सुरक्षित महसूस कर रहे हों, तो खुद से पूछें: "क्या कोई ऐसा है जिसके लिए मैं ईमानदारी से मैत्री के विचार नहीं फैला सकता?"

अगर किसी खास व्यक्ति का चेहरा सामने आए, तो खुद से पूछें: "इस इंसान के दुखी होने से किसका भला होगा?" दुनिया में ज्यादातर क्रूरता उन लोगों से आती है जो खुद पीड़ित और डरे हुए हैं। ऐसा बहुत कम होता है कि जो लोग गलत (अकुशल) काम कर रहे हैं, वे अपनी पीड़ा के जवाब में सुधर जाएं। अक्सर वे ठीक इसका उल्टा करते हैं: वे दूसरों को और ज्यादा पीड़ित करने के लिए

उतावले रहते हैं। इसलिए दुनिया एक बेहतर जगह होती अगर हम सब उदार और सदाचारी होते, और चित्त को साधकर सच्चे सुख के रास्ते पर चल पाते।

इन विचारों को मन में रखते हुए, देखें कि क्या आप ऐसे व्यक्ति के लिए भी मैत्री जता सकते हैं: "आप अपनी गलतियों को समझें, सच्चे सुख का रास्ता सीखें, और सुखपूर्वक अपनी रक्षा करें।"

याद रखें, ऐसा कहते वक्त आप उस व्यक्ति से प्यार करने या रिश्ता रखने की कसमें नहीं खा रहे हैं। आप बस उन लोगों से बदला लेने की भावना को छोड़ने का संकल्प कर रहे हैं जिन्होंने आपको नुकसान पहुँचाया है। आप बदले की आग में जलने से खुद को बचा रहे हैं। यह आपके लिए और आपके आसपास के लोगों के लिए एक तोहफा है।

सत्र का अंत **उपेक्षा** की भावना जगाकर करें। खुद को याद दिलाएं कि सभी प्राणी अपने कर्मों के हिसाब से ही सुख या दुख का अनुभव करेंगे। कई मामलों में, उनके कर्म आपके बस (नियंत्रण) से बाहर हैं, और आपके अपने अतीत के कर्मों को भी मिटाया नहीं जा सकता। जिन मामलों में ये कर्म उस सुख के रास्ते में रुकावट बनते हैं जिसकी आप कामना करते हैं, आपको बस उस सच्चाई को उपेक्षा (समभाव) के साथ स्वीकार करना होगा।

इस तरह आप उन क्षेत्रों पर ध्यान लगा सकते हैं जहाँ आप अपने *वर्तमान* कर्मों के जरिए बदलाव ला सकते हैं। यही कारण है कि उपेक्षा का पारंपरिक सूत्र **कर्म** के विषय पर केंद्रित है:

"सभी जीव अपने कर्मों के स्वामी हैं, अपने कर्मों के वारिस हैं, अपने कर्मों से जन्मे हैं, अपने कर्मों से बंधे हैं, और अपने कर्मों के सहारे ही जीते हैं। वे जो भी करेंगे—अच्छा या बुरा—वे उसी के वारिस होंगे।"

इस तरह सोचने से आप उन बातों को लेकर परेशान नहीं होते जिन्हें आप बदल नहीं सकते, ताकि आप अपनी मैत्री की ऊर्जा को पूरी तरह उस काम में लगा सकें जिसे आप बदल सकते हैं।

अगर ऐसे कुछ लोग हैं जिनके लिए मैत्री करना अभी आपके लिए बहुत मुश्किल लग रहा हो, तो आप उसकी जगह **करुणा** के विचार जगाने की कोशिश कर सकते हैं। उन तरीकों के बारे में सोचें जिनसे वे पीड़ित हो सकते हैं। देखें कि क्या यह उनके प्रति आपके नजरिए को थोड़ा नरम करता है? क्या यह आपको यह समझने में मदद करता है कि वे ऐसा बर्ताव क्यों कर रहे हैं?

अगर यह भी बहुत मुश्किल लगे, तो आप सीधे उनके बारे में **उपेक्षा** के विचारों पर आ जाएं। दूसरे शब्दों में, आप खुद को याद दिला सकते हैं कि आपको हिसाब बराबर करने की जरूरत नहीं है। प्रतिशोध के चक्र से खुद को आजाद कर लेना आपके लिए बेहतर है। 'कर्म और उसका फल' का सिद्धांत अपने आप स्थिति को संभाल लेगा।

बस यह एक विचार ही चित्त को स्थिर होने और थोड़ी **समाधि** विकसित करने के लिए जगह दे सकता है।

सभी प्राणियों के लिए मैत्री और उपेक्षा के विचार फैलाकर, आप अपने चित्त को उसकी रोजमर्रा की छोटी-मोटी कहानियों से बाहर निकालते हैं और अपने ध्यान के लिए एक व्यापक नजरिया तैयार करते हैं। चित्त को 'अभी और यहीं' (वर्तमान क्षण में) टिकाना तब सबसे आसान होता है, जब आपने उसे कुछ पलों के लिए पूरे ब्रह्मांड के बारे में सोचने दिया हो।

जब आप याद करते हैं कि सभी प्राणी सुख की तलाश कर रहे हैं—कभी-कभी कुशलता से, तो अक्सर अकुशलता से—तो यह सुख की आपकी अपनी खोज को सही परिप्रेक्ष्य में रखता है। आप इसे सही तरीके से करना चाहते हैं।

कुछ खास अकुशल मनोदशाओं (Moods) का सामना करने के लिए अन्य चिंतन भी हैं जो आपके ध्यान में बाधा बन सकते हैं:

- जैसे, जब आप खुद को कमतर महसूस कर रहे हों, तो अपनी उदारता और शील के कार्यों का चिंतन करें।
- जब आप आलसी महसूस कर रहे हों, तो मृत्यु का चिंतन (**मरणानुस्सति**) करें।
- जब आप कामवासना से घिरे हों, तो शरीर के अनाकर्षक अंगों का चिंतन (**अशुभ भावना**) करें।

इनमें से कुछ चिंतनों के बारे में पुस्तक के अंत में (परिशिष्ट में) विस्तार से बताया गया है।

खंड ख

श्वास पर ध्यान

अब आप श्वास पर ध्यान टिकाने के लिए तैयार हैं। इसके छह चरण हैं:

१. साँस लेने का एक आरामदायक तरीका खोजें।

शुरुआत कुछ गहरी और लंबी आती-जाती साँसों से करें। इससे शरीर में ताजगी और ऊर्जा आती है और श्वास को देखना आसान हो जाता है। ध्यान की शुरुआत में गहरी साँस लेना एक अच्छी आदत है। जब आप अभ्यास में माहिर हो जाएं, तब भी इसे जारी रखें, क्योंकि जब हम चित्त को स्थिर करने की कोशिश करते हैं, तो अक्सर अनजाने में साँस को घोटने या दबाने लगते हैं। यह आदत उस झुकाव का विरोध करने में मदद करती है।

गौर करें कि शरीर में आपको साँस की संवेदनाएं कहाँ महसूस हो रही हैं: वे संवेदनाएं जो आपको बताती हैं—“अब साँस अंदर आ रही है, अब साँस बाहर जा रही है।” देखें कि क्या वे आरामदायक हैं? अगर हाँ, तो वैसे ही साँस लेते रहें। अगर नहीं, तो साँस को थोड़ा बदलें (समायोजित करें) ताकि वह ज्यादा आरामदायक हो जाए। आप इसे तीन तरीकों से कर सकते हैं:

(क) गहरी और लंबी साँस लेते हुए, ध्यान दें कि साँस अंदर लेने के आखिरी छोर पर शरीर में कहाँ तनाव या खिंचाव महसूस होता है। या साँस बाहर छोड़ने के आखिरी छोर पर, कहाँ ऐसा लगता है जैसे साँस को जबरदस्ती निचोड़ा जा रहा है। खुद से पूछें: “क्या मैं साँस की यही लय बनाए रखते हुए, अगली साँस के साथ उन तनाव वाली जगहों को ढीला छोड़ सकता हूँ?” दूसरे शब्दों में, क्या आप उन जगहों पर आराम महसूस कर सकते हैं जहाँ साँस भरते वक्त तनाव था? क्या आप साँस को बिना निचोड़े, उसी गति से बाहर छोड़ सकते हैं? अगर आप ऐसा कर सकते हैं, तो साँस की उसी लय को बनाए रखें।

(ख) साँस की लय और बनावट को बदलने की कोशिश करें। साँस लेने के अलग-अलग तरीकों के साथ प्रयोग करें और देखें कि कैसा महसूस होता है। साँस छोटी या लंबी करके देखें। आप छोटी साँस अंदर और लंबी बाहर, या लंबी अंदर और छोटी बाहर लेकर देख सकते हैं। तेज या धीमी साँस आजमाएं। गहरी या उथली। भारी या हल्की। चौड़ी या संकरी। जब आपको कोई ऐसी लय मिल जाए जो अच्छी लगे, तो उसके साथ तब तक बने रहें जब तक वह अच्छी लगती रहे। अगर कुछ देर बाद वह अच्छी न लगे, तो आप साँस को फिर से बदल सकते हैं।

(ग) हर बार साँस अंदर लेते वक्त बस चित्त में यह सवाल रखें: "अभी किस तरह की साँस लेने में सबसे ज्यादा संतोष मिलेगा?" देखें कि आपका शरीर इस पर कैसे प्रतिक्रिया देता है।

२. हर आती-जाती श्वास के साथ बने रहें।

अगर आपका ध्यान किसी और चीज पर चला जाए, तो उसे तुरंत श्वास पर वापस ले आएं। अगर वह फिर भटक जाए, तो फिर वापस लाएं। अगर वह १०० बार भटके, तो उसे १०० बार वापस लाएं। हताश न हों। खुद से नाराज न हों। हर बार जब आप वापस आएं, तो एक बहुत ही संतोषजनक और सुकून भरी साँस के साथ खुद को इनाम दें। इस तरह चित्त श्वास के साथ एक दोस्ती या सकारात्मक रिश्ता बना लेगा। आप पाएंगे कि श्वास के साथ बने रहना, और भटकने पर जल्दी वापस लौटना अब आसान हो गया है।

अगर आप यह सोचकर घबरा जाएं कि "अरे, मुझे कितनी सारी साँसों पर ध्यान टिकाना होगा!", तो हर साँस के साथ खुद से कहें: "बस यह एक साँस... बस यह एक अंदर आती साँस; बस यह एक बाहर जाती साँस।" तब श्वास के साथ बने रहने का काम बोझ नहीं लगेगा, और आपके विचार वर्तमान पर एकदम सटीक रूप से टिक जाएंगे।

अगर आप चाहें, तो ध्यान को श्वास पर टिकाने में मदद के लिए एक 'ध्यान-शब्द' (परिक्रम) का इस्तेमाल कर सकते हैं। बुद्धो ("जागा हुआ") एक लोकप्रिय शब्द है। साँस अंदर लेते वक्त बुद्ध सोचें और बाहर छोड़ते वक्त धो। या आप बस भीतर और बाहर भी सोच सकते हैं। ध्यान-शब्द को श्वास जितना ही लंबा रखें। जब आपको लगे कि आप बिना शब्द के भी आसानी से श्वास के साथ रह सकते हैं, तो शब्द को छोड़ दें ताकि आप श्वास को और ज्यादा साफ-साफ देख सकें।

३. जागरूकता को फैलाना

जब श्वास की संवेदनाएं साफ और आरामदायक लगने लगे, तो अब वक्त है— सूक्ष्म श्वास-संवेदनाओं को महसूस करने के लिए अपनी जागरूकता को शरीर के बाकी अंगों तक फैलाने का।

आप इसे किसी भी क्रम में, अंग-दर-अंग कर सकते हैं जैसा आपको ठीक लगे। लेकिन शुरुआत में एक व्यवस्थित तरीके से चलना अच्छा रहता है ताकि आप पूरे शरीर को संभाल सकें। बाद में, जब शरीर के प्रति आपकी संवेदनशीलता खुद-ब-खुद काम करने लगेगी, तो आप तुरंत समझ जाएंगे कि शरीर के किस हिस्से को ध्यान की सबसे ज्यादा जरूरत है, और आप अपना ध्यान सीधे वहाँ ले जा पाएंगे। लेकिन जब आप नौसिखिए हैं, तो चित्त में एक साफ और विस्तृत नक्शा होना बहुत मददगार होता है।

यहाँ एक नक्शा दिया गया है जिसका आप पालन कर सकते हैं:

- **नाभि से शुरुआत करें:** अपनी जागरूकता में नाभि के आसपास के हिस्से को खोजें। साँस लेते और छोड़ते समय कुछ देर तक उसे देखें। गौर करें कि साँस की कौन सी लय और गहराई वहाँ सबसे अच्छी लगती है। अगर आप शरीर के उस हिस्से में कोई तनाव या जकड़न महसूस करें, तो उसे ढीला छोड़ दें, ताकि साँस लेते समय वहाँ कोई गाँठ न बने, और साँस छोड़ते समय आप किसी तनाव को पकड़कर न रखें।

अगर आप चाहें, तो ऐसा **भाव** (visualize) कर सकते हैं कि श्वास-ऊर्जा सीधे नाभि से शरीर में प्रवेश कर विहार करी है। इससे आप ऊर्जा को नाक से खींचने की कोशिश करके तनाव पैदा नहीं करेंगे। बस यह भाव रखें कि श्वास-ऊर्जा आजादी से और आसानी से आ-जा रही है। कोई भी चीज उसे रोक नहीं रही है।

- **धड़ का अगला हिस्सा:** जब नाभि वाला हिस्सा तरोताजा महसूस करने लगे, तो अपना ध्यान अपने धड़ के सामने वाले अलग-अलग हिस्सों पर ले जाएं और इन्हीं कदमों को दोहराएं। इन हिस्सों का जायजा इस क्रम में लें:
 - (१) पेट का निचला दाहिना हिस्सा,
 - (२) पेट का निचला बायां हिस्सा,
 - (३) पेट के ऊपरी हिस्से का बिल्कुल बीच (आमाशय/Solar Plexus),
 - (४) दाहिनी पसली, बाईं पसली,
 - (५) छाती का मध्य भाग,
 - (६) वह जगह जहाँ छाती और कंधा मिलते हैं (दाहिनी ओर), और फिर बाईं ओर।

दूसरे शब्दों में, आप धड़ के सामने ऊपर की ओर बढ़ते हैं—पहले केंद्र पर ध्यान केंद्रित करते हैं, फिर दाएं, फिर बाएं। फिर आप थोड़ा और ऊपर जाते

हैं और उसी पैटर्न को दोहराते हैं।

- **लय बदलना:** आप पाएंगे कि जैसे ही आप शरीर के अलग-अलग अंगों पर ध्यान टिकाते हैं, साँस की लय और गहराई शरीर के उस हिस्से को सुख देने के लिए अपने आप बदल जाएगी। यह बिल्कुल ठीक है, इसे होने दें।
- **गला:** फिर अपना ध्यान गले पर ले जाएं और वही करें जो आपने नाभि के लिए किया था।
- **सिर:** अब अपना ध्यान सिर के बीचोबीच लाएं। साँस लेते और छोड़ते समय, ऐसा सोचें कि श्वास-ऊर्जा न केवल नाक से, बल्कि आँखों, कानों, गर्दन के पीछे और सिर के ऊपर से भी आ-जा रही है। ऐसा भाव करें कि ऊर्जा सिर में महसूस होने वाले तनाव के जालों—जैसे जबड़ों में, आँखों के आसपास, माथे में—के बीच से धीरे-धीरे गुजर रही है और बहुत ही प्यार से उस तनाव को पिघला रही है।

जब तनाव ढीला पड़ जाए, तो आप सोच सकते हैं कि श्वास-ऊर्जा आँखों के ठीक पीछे गहराई में (मस्तिष्क के केंद्र में) जा रही है। शरीर के उस हिस्से को वह सारी श्वास-ऊर्जा सोखने दें जिसकी उसे जरूरत है। लेकिन सावधान रहें कि सिर पर बहुत ज्यादा जोर न डालें, क्योंकि सिर की नसें बहुत नाजुक होती हैं। अपना ध्यान बनाए रखने के लिए बस बहुत हल्का सा, कोमल स्पर्श रखें।

- **कंधे और हाथ:** अब अपना ध्यान गर्दन के पीछे, खोपड़ी के निचले हिस्से पर ले जाएं। साँस लेते समय सोचें कि श्वास-ऊर्जा उस जगह से शरीर में घुस रही है और फिर कंधों से नीचे, बाहों से होते हुए, उंगलियों के पोरों तक जा रही है। साँस छोड़ते समय सोचें कि ऊर्जा शरीर के इन अंगों से बाहर हवा में फैल रही है।

जैसे-जैसे आप शरीर के इन अंगों के प्रति संवेदनशील होते हैं, गौर करें कि कौन सा पक्ष ज्यादा तनाव में है: बायां कंधा या दाहिना? बाईं बांह या दाहिनी? जो भी पक्ष ज्यादा तनाव पकड़े हुए हो, जानबूझकर उसे ढीला करने की कोशिश करें और पूरी आती-जाती साँस के दौरान उसे ढीला ही रखें। अगर आपके हाथों में बहुत तनाव है, तो हर हाथ के पीछे और हर उंगली को तनाव-मुक्त करने में अच्छा-खासा समय लगाएं।

- **पीठ:** अब, अपना ध्यान गर्दन के पीछे ही रखते हुए, इस विचार के साथ साँस लें कि ऊर्जा रीढ़ की हड्डी के दोनों तरफ नीचे बहते हुए रीढ़ के अंतिम छोर (tailbone) तक जा रही है। वही करें जो आपने कंधों और बाहों के लिए किया था। यानी, जब आप साँस छोड़ें, तो सोचें कि श्वास-ऊर्जा पीठ से बाहर हवा में फैल रही है।

जैसे-जैसे आप पीठ के प्रति संवेदनशील होते हैं, देखें कि कौन सा पक्ष ज्यादा अकड़ा हुआ है और उसे जानबूझकर ढीला छोड़ें।

- **पैर:** अब अपना ध्यान रीढ़ की हड्डी के अंतिम छोर पर ले जाएं। साँस लेते समय सोचें कि श्वास-ऊर्जा वहां से शरीर में घुस रही है, कूल्हों से नीचे, पैरों से होते हुए पैरों की उंगलियों के पोरों तक जा रही है। इसे भी वैसे ही करें जैसे आपने कंधों और बाहों के लिए किया था। अगर जरूरी हो, तो आप अपने पैरों और तलवों के तनाव को दूर करने में थोड़ा ज्यादा वक्त बिता सकते हैं।

पुनरावृत्ति:

यहाँ शरीर के 'सर्वेक्षण' का एक चक्र पूरा होता है। अगर आप चाहें, तो नाभि से शुरू करके दोबारा शरीर की यात्रा कर सकते हैं—यह देखने के लिए कि क्या कोई तनाव का कोना छूट तो नहीं गया। जब तक आप पूरी तरह स्थिर महसूस न करें, इसे जितनी बार चाहे उतनी बार दोहरा सकते हैं।

शरीर के हर हिस्से के साथ आप कितना समय बिताते हैं, यह पूरी तरह आप पर निर्भर है। एक आम नियम के तौर पर शुरुआत में आप हर बिंदु या हिस्से पर बस कुछ मिनट बिताना चाह सकते हैं। शरीर के बीचोबीच की रेखा पर स्थित बिंदुओं को अगल-बगल के बिंदुओं की तुलना में थोड़ा ज्यादा वक्त दें, और कंधों, पीठ और पैरों को और भी ज्यादा समय दें। जैसे-जैसे आप अपने शरीर के ऊर्जा-पैटर्न से परिचित होते जाएंगे, आप अपनी जरूरत के हिसाब से समय कम या ज्यादा कर सकते हैं।

अगर कोई बिंदु या हिस्सा आपके ध्यान पर बहुत अच्छी प्रतिक्रिया देता है—यानी वहां तनाव बहुत अच्छे से और ताजगी भरे अंदाज में खुलता है—तो उस बिंदु के साथ तब तक बने रहें जब तक वह प्रतिक्रिया दे रहा है। अगर कोई बिंदु कई मिनटों के ध्यान के बाद भी कोई जवाब नहीं देता—या अगर आपको लगे कि वहां

ध्यान देने से तनाव और बढ़ रहा है—तो फिलहाल उसे छोड़ दें और अगले बिंदु पर बढ़ जाएं।

अगर आपके पास ध्यान के लिए समय कम है, तो आप अपने सर्वेक्षण को सिर्फ धड़ के सामने वाले मुख्य बिंदुओं—नाभि, आमाशय, छाती का मध्य—और फिर गले की जड़ और सिर के मध्य तक सीमित रख सकते हैं।

एक चेतावनी: अगर सिर में ध्यान टिकाने से आपको सिरदर्द महसूस होने लगे, तो वहां ध्यान केंद्रित करने से बचें। वहां तभी लौटें जब आप एकदम हल्के दबाव के साथ ध्यान टिकाना सीख जाएं।

४. टिकने के लिए एक जगह चुनें

आप अपनी पसंद का कोई भी ऐसा स्थान चुन सकते हैं जहाँ श्वास की ऊर्जा आपको साफ-साफ महसूस हो और जहाँ ध्यान टिकाए रखना आसान लगे। कुछ पारंपरिक जगहें ये हैं:

- (क) नाक का अगला हिस्सा,
- (ख) दोनों भौंहों के बीच की जगह,
- (ग) माथे का ठीक बीच वाला हिस्सा,
- (घ) सिर का सबसे ऊपरी हिस्सा (चोटी वाला स्थान),
- (ङ) सिर का ठीक भीतरी मध्य भाग,
- (च) तालु,
- (छ) गर्दन के पीछे, खोपड़ी की जड़,
- (ज) गले की जड़ (जहाँ गड्ढा होता है),
- (झ) छाती की हड्डी का सबसे निचला सिरा,
- (ञ) नाभि (या उससे जरा सा ऊपर),
- (ट) रीढ़ की हड्डी का सबसे निचला सिरा।

कई ध्यान सत्रों के दौरान, आप अलग-अलग जगहों के साथ प्रयोग करके देख सकते हैं कि कौन सी जगह आपको सबसे अच्छे नतीजे देती है। हो सकता है आपको कोई ऐसी जगह भी मिल जाए जो इस सूची में नहीं है, लेकिन आपके लिए एकदम सही है। या आप पा सकते हैं कि एक साथ दो जगहों पर नजर रखना—जैसे, सिर का बीच और रीढ़ का निचला हिस्सा—सिर्फ एक जगह पर ध्यान टिकाने के मुकाबले आपको ज्यादा मजबूती से जमाए रखता है।

अंततः, आप यह क्षमता पैदा करना चाहते हैं कि आप शरीर में किसी भी जगह अपना ध्यान टिका सकें। यह तब बहुत काम आएगा जब आप बीमार हों या आपको कोई चोट लगी हो, क्योंकि कभी-कभी शरीर के किसी खास हिस्से में श्वास-ऊर्जा पर ध्यान टिकाकर आप घाव भरने की रफ्तार तेज कर सकते हैं।

५. अपनी जागरूकता को फैलाएं

अब अपनी जागरूकता को उस चुनी हुई जगह से फैलाएं, ताकि हर आती-जाती साँस के साथ वह पूरे शरीर को भर दे।

एक अंधेरे कमरे के बीच में जलती हुई मोमबत्ती के बारे में सोचें। मोमबत्ती की लौ तो एक ही जगह टिकी होती है, लेकिन उसका प्रकाश पूरे कमरे को भर देता है। आप चाहते हैं कि आपकी जागरूकता भी ठीक वैसी ही हो—एक जगह टिकी हुई, लेकिन चारों तरफ फैली हुई।

आपकी जागरूकता की आदत होती है सिकुड़ जाने की—खासकर जब आप साँस बाहर छोड़ते हैं—इसलिए हर साँस के साथ खुद को याद दिलाएं: "पूरा शरीर साँस अंदर ले रहा है, पूरा शरीर साँस बाहर छोड़ रहा है।" यह 'पूर्ण-शरीर जागरूकता' आपको दो खतरों से बचाती है:

- जब साँस आरामदायक हो जाती है तो यह आपको **नींद** आने से रोकती है।
 - जब साँस बहुत सूक्ष्म हो जाती है तो यह **ध्यान भटकने** से बचाती है।
-

६. श्वास-ऊर्जा को बहने दें

हर आती-जाती श्वास के साथ पूरे शरीर में श्वास-ऊर्जा के एकरास बहने का भाव करें।

श्वास को अपनी मनचाही लय या गहराई खोजने दें। ऐसा सोचें कि शरीर की सारी श्वास-ऊर्जाएं आपस में जुड़ी हुई हैं और एक सुर में बह रही हैं। वे जितनी अच्छी तरह जुड़ी होंगी, आपकी साँस उतनी ही सहज और प्रयास-रहित होगी। अगर आपको लगे कि साँस लेते वक्त तो ऊर्जा के रास्ते खुले हैं लेकिन छोड़ते वक्त बंद हो जाते हैं, तो अपनी **संज्ञा** (देखने के नजरिए) को थोड़ा बदलें ताकि पूरे श्वास-चक्र के दौरान वे रास्ते खुले रहें।

फिर अपने बाकी के ध्यान के दौरान बस उसी 'पूर्ण-शरीर श्वास' के अहसास को बनाए रखें।

अगर साँस एकदम शांत या धीमी हो जाए, तो घबराएं नहीं। शरीर को जब जरूरत होगी, वह साँस ले लेगा। जब चित्त शांत होता है, तो दिमाग को कम ऑक्सीजन चाहिए होती है। इसलिए शरीर को फेफड़ों के जरिए—और शायद खुले हुए रोमछिद्रों के जरिए भी—जो भी ऑक्सीजन बिना मेहनत के मिल रही है, वह काफी होगी। बस साँस को रोकने के लिए जोर-जबरदस्ती न करें। उसे अपनी लय में चलने दें। आपका काम सिर्फ एक फैली हुई, केंद्रित जागरूकता बनाए रखना है और श्वास को पूरे शरीर में आजादी से घूमने देना है।

अगर आपको लगे कि शरीर में जागरूकता फैलाते ही आपका ध्यान बिखरने लगता है, तो आप वापस शरीर के अंगों के 'सर्वेक्षण' पर लौट सकते हैं, कोई 'ध्यान-शब्द' आजमा सकते हैं, या बस एक बिंदु पर तब तक टिके रह सकते हैं जब तक आप दोबारा पूरी जागरूकता फैलाने के लिए तैयार न हो जाएं।

विविधताएं

जैसे-जैसे आप ध्यान से और उसमें आने वाली दिक्कतों से परिचित होते जाएंगे, आप अपनी मर्जी से इन चरणों में फेरबदल कर सकते हैं। सच तो यह है कि चीजों को अपने हिसाब से ढालने की समझ पैदा करना—अपने खुद के प्रयोगों से सीखना—**प्रज्ञा** विकसित करने के लिए श्वास-ध्यान का एक बहुत अहम सिद्धांत है।

- उदाहरण के लिए, आप **चरणों का क्रम बदल सकते हैं**:
 - हो सकता है आपको लगे कि अगर आप पहले 'पूर्ण-शरीर जागरूकता' (चरण ५) जगा लें, तो साँस लेने का आरामदायक तरीका (चरण १) खोजना ज्यादा आसान हो जाता है।
 - या आपको लगे कि बाकी शरीर में श्वास खोजने (चरण ३) से पहले, आपको चित्त को थोड़ी देर के लिए एक ही जगह पर मजबूती से कील देने (चरण ४) की जरूरत है।
 - आप पा सकते हैं कि टिकने की जगह चुनने (चरण ४) के बाद, आप जागरूकता फैलाने (चरण ५) से पहले थोड़ी देर के लिए एक साथ दो जगहों पर ध्यान टिकाना चाहते हैं।

- दूसरा तरीका है—**किसी खास चरण के भीतर आप जो करते हैं, उसमें बदलाव करना:**
 - चरण ३—यानी शरीर में सूक्ष्म श्वास संवेदनाओं की खोज—में आप बहुत तरह के प्रयोग कर सकते हैं।
 - आप अपना सर्वेक्षण गर्दन के पीछे से शुरू कर सकते हैं। सोचें कि श्वास-ऊर्जा पीछे से घुस रही है, रीढ़ से नीचे जा रही है, और पैरों से बाहर निकल रही है।
 - फिर सोचें कि गर्दन के पीछे से आने वाली श्वास कंधों और बाहों से होते हुए उंगलियों से बाहर निकल रही है।
 - फिर अपना ध्यान धड़ के सामने वाले हिस्से पर ले जाएं।
- या आप पहले बहुत तेजी से शरीर का जायजा ले सकते हैं, और फिर आराम से, एक-एक अंग करके दोहरा सकते हैं।
- या आप श्वास के बहने की **दिशा** बदल कर देख सकते हैं। रीढ़ से नीचे और पैरों से बाहर बहने के बजाय, सोचें कि श्वास पैरों से ऊपर आ रही है, रीढ़ से ऊपर चढ़ रही है, और फिर सिर के ऊपर से बाहर निकल रही है।
- या आपको महसूस हो सकता है कि श्वास-ऊर्जा शरीर को एक **सुरक्षा-घेरे** की तरह लपेटे हुए है। जब ऐसा हो, तो यह समझने की कोशिश करें कि ये ऊर्जाएं कब आपस में तालमेल में हैं और कब संघर्ष में। उन्हें संघर्ष से तालमेल में कैसे लाया जाए जो शरीर को भीतर से पोषण दे?
- ऐसा करने का एक तरीका यह है कि इन सभी ऊर्जाओं को एक दिशा में बहते हुए देखें—मान लीजिए, सिर से पैर की उंगलियों तक—और फिर, कुछ समय बाद, उन सभी को दूसरी दिशा में बहते हुए देखें। गौर करें कि कौन सी दिशा ज्यादा आरामदायक लगती है, और फिर उसी के साथ बने रहें।
- अगर श्वास-ऊर्जा का वह सुरक्षा-घेरा आरामदायक लगता है, तो आप उस आरामदायक ऊर्जा का इस्तेमाल शरीर के उन हिस्सों को ठीक करने के लिए कर सकते हैं जो तंग या दर्द में हैं।
- तीसरा तरीका है—**कभी-कभी सिर्फ कुछ चरणों पर ध्यान देना:**

- **जब आप बिल्कुल नए हों:** अगर आपको लगता है कि चरण ३, ५ और ६ (जो ज्यादा फैले हुए हैं) करने में आपका ध्यान भटक रहा है, तो फिलहाल उन्हें छोड़ दें। पहले सिर्फ चरण १, २ और ४ (जो ज्यादा केंद्रित हैं) पर ध्यान दें जब तक कि आप उन पर टिकना न सीख जाएं। उसके बाद ही बाकी तीनों को जोड़ें। इसमें कितने भी दिन लगें, कोई फर्क नहीं पड़ता। असली चीज है एक आरामदायक केंद्र बनाए रखना।
- **जब आप माहिर हो जाएं:** अगर आप सभी छह चरणों में कुशल हैं और चाहते हैं कि चित्त जल्दी से जल्दी शांत हो जाए, तो आप सीधे चरण ४, ५ और ६ पर जा सकते हैं। यानी, एक बार जब आपको पता चल जाए कि आपका चित्त कहाँ सबसे ज्यादा आराम से टिकता है, तो सीधे वहाँ जाकर जम जाएं, उसे आरामदायक होने दें, और फिर देखें कि आप उस आरामदायक अहसास को कितनी जल्दी पूरे शरीर में फैला सकते हैं। यह हुनर सिर्फ ध्यान में ही नहीं, रोजमर्रा की जिंदगी में भी बहुत काम आता है।

ये तो बस कुछ तरीके हैं जिनसे आप प्रयोग कर सकते हैं। लेकिन आमतौर पर, शुरुआत में उसी १ से ६ के क्रम का पालन करना सबसे अच्छा होता है। इससे हर बार जब आप बैठते हैं, तो चित्त के पास एक साफ **नक्शा** होता है। अगर आप भटकते हैं, तो आपको पता होता है कि आपने कहाँ छोड़ा था। और अगर कोई चरण बहुत अच्छा हो जाता है, तो आप उसे याद रख पाते हैं क्योंकि आप जानते हैं कि वह नक्शे पर कहाँ है।

खंड ग

ध्यान से बाहर आना

कुशलता के साथ ध्यान से बाहर आने के तीन चरण हैं:

१. चिंतन करें कि आपका ध्यान कैसा रहा

यहाँ उद्देश्य यह है कि आप कुछ ऐसी काम की बातें चुन सकें जो अगली बार ध्यान करते समय मददगार हों। क्या पिछले सत्र के दौरान कोई ऐसा पल था जब चित्त विशेष रूप से शांत और एकाग्र महसूस हुआ? अगर ऐसा था, तो खुद से पूछें:

"मेरा ध्यान कहाँ टिका था? मेरे फोकस की गुणवत्ता क्या थी? मेरी श्वास कैसी चल रही थी? ध्यान में उस मुकाम तक पहुँचने के लिए मैंने क्या किया?"

अगले सत्र के लिए इन बातों को याद रखने की कोशिश करें। हो सकता है कि आप उन्हीं कदमों को दोहराकर शांति के उस अहसास को फिर से जगा सकें। अगर आप ऐसा नहीं कर पाते, तो उस याद को एक तरफ रख दें और अपना पूरा ध्यान उस काम पर लगा दें जो आप अभी वर्तमान में कर रहे हैं।

अगली बार इन चीजों को और बारीकी से देखने की कोशिश करें। इसी अवलोकन के जरिए ध्यान एक हुनर बन जाता है और पक्के नतीजे देने लगता है।

यह एक अच्छे रसियोये की तरह है: अगर आप गौर करते हैं कि जिन लोगों के लिए आप खाना बना रहे हैं उन्हें क्या पसंद आ रहा है, तो आप उन्हें वही चीज और देते हैं। नतीजा यह होता है कि आपको इनाम मिलता है या वेतन बढ़ता है। ठीक वैसे ही, अगर आप गौर करते हैं कि चित्त को क्या पसंद आ रहा है, तो आपको समाधि का इनाम मिलता है।

२. मैत्री के विचार पुनः फैलाएं

पिछले सत्र में आपने जो भी शांति और ठहराव महसूस किया, उसके बारे में सोचें, और उसे दूसरे प्राणियों को समर्पित कर दें: चाहे वे कुछ खास लोग हों जिन्हें आप जानते हैं और जो अभी दुख में हैं, या फिर सभी दिशाओं में फैले सभी जीव-जंतु—जो जन्म, बुढ़ापे, बीमारी और मौत के इस सफर में हमारे साथी हैं।

मन में यह भाव लाएं: "हम सभी अपने दिलों में शांति और सुख पाएं।"

३. श्वास-ऊर्जा के प्रति संवेदनशील बने रहें

जैसे ही आप अपनी आँखें खोलें और ध्यान मुद्रा छोड़ें, शरीर में श्वास-ऊर्जा को महसूस करना बंद न करें।

अक्सर आँखें खोलते ही बाहरी दृश्य हमारे दिमाग पर हावी हो जाते हैं। कोशिश करें कि बाहरी दृश्यों की जागरूकता आपके शरीर की भीतरी जागरूकता को ढक न ले। और न ही अपने अगले काम की चिंता को इस बात का बहाना बनने दें कि आप श्वास-ऊर्जा का साथ छोड़ दें।

पूर्ण-शरीर जागरूकता के उस अहसास को जितनी लगातार हो सके, बनाए रखने की कोशिश करें। हो सकता है कि दूसरे कामों में लगते ही आप हर आती-जाती श्वास पर नजर न रख पाएं, लेकिन आप पूरे शरीर में श्वास-ऊर्जा की गुणवत्ता का एक मोटा-मोटा अहसास तो बनाए रख ही सकते हैं। इसे ढीला और बहता हुआ रखें।

गौर करें कि आप कब इसके प्रति अपनी जागरूकता खो देते हैं; और यह भी गौर करें कि आप इसे वापस कैसे ला सकते हैं। अगली बार जब तक आप दोबारा ध्यान करने के लिए न बैठें, तब तक शरीर में श्वास-ऊर्जा के प्रति जागरूकता की भावना को जितना हो सके, टिकाए रखने की कोशिश करें।

इस तरह आप दिन भर चित्त के लिए एक ठोस और पोषण देने वाला आधार तैयार करते हैं। यह आपको जमीन से जुड़े होने का अहसास देता है। वह जुड़ाव न केवल सुरक्षा और भीतरी आराम देता है, बल्कि चित्त की हरकतों को देखने के लिए एक आधार भी प्रदान करता है। यही वह तरीका है जिससे स्थिर स्मृति और सचेतता, विपश्यना के लिए एक मजबूत नींव तैयार करते हैं।

सीधे शब्दों में कहें तो, ध्यान से बाहर आने का सबसे कुशल तरीका यह है कि इसे पूरी तरह से छोड़ें ही नहीं। इसे जितना हो सके और जितनी देर हो सके, अपने साथ-साथ चलने दें।

खंड घ

दूसरे आसनों में ध्यान

चक्रमण

चक्रमण एक पुल की तरह है—यह आपको 'बैठकर चित्त को स्थिर रखने' और 'कामकाज के बीच चित्त को स्थिर रखने' के बीच का सफर तय कराता है।

जब आप ध्यानपूर्ण तरीके से चलते हैं, तो आप शरीर की हलचल के बीच भी चित्त की शांति को बचाए रखने का अभ्यास करते हैं। साथ ही, यहाँ बाहरी रुकावटें कम से कम होती हैं।

चक्रमण करने का सबसे अच्छा समय वह है जब आप बैठकर ध्यान कर चुके हों। इससे आप अपनी बनी-बनाई एकाग्रता को गति में भी आजमा सकते हैं।

हालाँकि, कुछ लोगों को लगता है कि अगर वे पहले थोड़ा चक्रमण कर लें, तो बाद में बैठकर ध्यान करना आसान हो जाता है और चित्त जल्दी स्थिर होता है। यह हर किसी के स्वभाव पर निर्भर करता है।

अगर आप खाना खाने के तुरंत बाद ध्यान कर रहे हैं, तो बैठने के बजाय चलना ज्यादा समझदारी है। चलने से खाना पचने में मदद मिलती है और सुस्ती भी दूर होती है।

चक्रमण के दो तरीके हैं: एक तो किसी तय रास्ते पर आगे-पीछे चलना, और दूसरा लंबी सैर पर निकल जाना। पहला तरीका चित्त को स्थिर करने के लिए बेहतर है। दूसरा तरीका तब काम आता है जब आपके पास कोई ऐसी जगह न हो जहाँ आप लोगों की नजरों में आए बिना या उनकी जिज्ञासा जगाए बिना आगे-पीछे चल सकें।

१. एक रास्ते पर चलना

२० से ७० कदम लंबा कोई भी समतल रास्ता चुन लें। सीधा रास्ता सबसे अच्छा है, लेकिन अगर सीधा न मिले तो 'एल' या 'यू' आकार का रास्ता भी चलेगा। अगर आप समय देखकर ध्यान कर रहे हैं, तो टाइमर लगा लें और उसे रास्ते के पास कहीं ऐसी जगह रख दें जहाँ उसका मुँह दूसरी तरफ हो, ताकि चलते वक्त आपकी नजर समय पर न पड़े।

रास्ते के एक छोर पर पल भर के लिए खड़े हो जाएं। अपने हाथों को आगे या पीछे की तरफ आपस में हल्के से पकड़ लें और बाहों को आराम से लटकने दें। अगर हाथ आगे हैं, तो हथेलियाँ शरीर की तरफ हों; अगर पीछे हैं, तो हथेलियाँ शरीर से बाहर की तरफ।

आँखें बंद करें और देखें कि क्या शरीर सीधा है। अगर वह दाएं या बाएं झुक रहा है, तो उन मांसपेशियों को ढीला छोड़ें जो उसे खींच रही हैं, ताकि आप एकदम संतुलित खड़े हों।

अपना ध्यान श्वास पर लाएं। कुछ लंबी, गहरी साँसें लें और शरीर के किसी एक हिस्से में श्वास की संवेदनाओं पर ध्यान टिकाएं। शुरुआत में, धड़ के सामने वाले

हिस्से के बिल्कुल बीच में कोई बिंदु चुनना सबसे अच्छा रहता है।

अगर आप सिर में ध्यान टिकाते हैं, तो अक्सर आप ख्यालों में ही खोए रहते हैं और शरीर के चलने का साफ पता नहीं चलता। अगर आप शरीर के किसी एक तरफ ध्यान देते हैं, तो इससे आपका संतुलन बिगड़ सकता है।

हालाँकि, अगर शुरुआत में धड़ के बीच ध्यान टिकाना मुश्किल लगे, तो आप बस अपने पैरों के चलने या हाथों की संवेदनाओं पर भी ध्यान रख सकते हैं। जब चित्त थोड़ा स्थिर हो जाए, तो आप धड़ में कोई आरामदायक जगह ढूँढने की कोशिश कर सकते हैं।

इस तरह साँस लें कि आपने जो जगह चुनी है, वह खुली और तरोताजा महसूस हो।

आँखें खोलें। या तो सीधे सामने देखें, या फिर रास्ते पर कुछ कदम आगे जमीन पर नजर रखें। लेकिन सिर को झुकने न दें, उसे सीधा रखें।

पक्का करें कि आपका ध्यान अभी भी आपके भीतर उस बिंदु पर टिका है, और फिर चलना शुरू करें। सामान्य गति से चलें, या उससे थोड़ा धीरे। चलते वक्त इधर-उधर न देखें। पूरे रास्ते भर, अपना भीतरी ध्यान शरीर के उसी बिंदु पर जमाए रखें। श्वास को एक आरामदायक लय खोजने दें। कदमों के साथ तालमेल बिठाकर साँस लेने की कोई जरूरत नहीं है।

जब आप दूसरे छोर पर पहुँचें, तो एक पल के लिए रुकें और देखें कि क्या ध्यान अभी भी उसी बिंदु पर है। अगर भटक गया हो, तो वापस लाएं। फिर मुड़ें और जहाँ से शुरू किया था, वहाँ वापस चलें, अपने चुने हुए बिंदु पर ध्यान बनाए रखें।

रास्ते के उस छोर पर फिर से एक पल के लिए रुकें, यह पक्का करने के लिए कि आपका ध्यान अभी भी आपके बिंदु पर है। फिर मुड़ें और वापस चलें। अगर आपको लगता है कि इससे चित्त शांत रहता है, तो आप पहले से तय कर सकते हैं कि हर बार मुड़ते वक्त आप घड़ी की दिशा में मुड़ेंगे या उसकी उल्टी दिशा में।

इन चरणों को तब तक दोहराते रहें जब तक कि टाइमर न बज जाए।

शुरुआत में, सबसे अच्छा यही है कि आप सिर्फ एक बिंदु पर ध्यान टिकाए रखने की कोशिश करें (जैसा कि बैठकर ध्यान करने के चरण ४ में था)। ऐसा इसलिए क्योंकि आप एक साथ कई चीजें संभाल रहे हैं: आपका चुना हुआ बिंदु, चलने की

क्रिया, और आसपास की जागरूकता (ताकि आप रास्ते से भटकें नहीं या किसी चीज से टकराएं नहीं)। शुरुआत में इतना ही काफी है।

जैसे-जैसे आप इसमें माहिर होते जाएंगे, आप इस पर भी ध्यान देना शुरू कर सकते हैं कि चलते वक्त शरीर के अलग-अलग अंगों में श्वास-ऊर्जा कैसे बह रही है—जबकि आपका मुख्य ध्यान उस चुने हुए बिंदु पर ही रहे। यह ठीक वैसा ही है जैसा बैठकर ध्यान करने के चरण ५ में हम 'केन्द्रित लेकिन व्यापक' जागरूकता रखते हैं।

आप इसे एक खेल बना सकते हैं: देखें कि आप एक जगह आरामदायक रूप से केंद्रित होने से लेकर पूरे शरीर में जागरूकता और आराम की भावना फैलाने तक कितनी जल्दी जा सकते हैं। और एक बार फैलाने के बाद, चलते हुए उसे कितनी देर तक बनाए रख सकते हैं। जैसा कि हम भाग तीन में देखेंगे, रोजमर्रा की जिंदगी में सुरक्षित कुशलक्षेम की भावना बनाए रखने के लिए यह विकसित करने योग्य एक बहुत महत्वपूर्ण हुनर है।

कुछ लोगों का चित्त चलते वक्त बहुत गहरी **समाधि** में इकट्ठा हो जाता है। लेकिन आमतौर पर, आप पाएंगे कि बैठने पर समाधि ज्यादा गहरी होती है, क्योंकि चलते वक्त ध्यान रखने के लिए चीजें ज्यादा होती हैं।

हालाँकि, क्योंकि चलते वक्त आपका ध्यान तीन चीजों (स्थिर बिंदु, गति, और माहौल) के बीच घूमता रहता है, इसलिए आपको एक सीमित दायरे में चित्त की हरकतों को बहुत साफ देखने का मौका मिलता है। यह आपको चित्त की चालबाजियों को समझने और **विपश्यना** प्राप्त करने का एक बेहतरीन अवसर देता है।

मिसाल के तौर पर, आप देखेंगे कि कैसे बिन बुलाए विचार इस बात का फायदा उठाने की कोशिश करते हैं कि चित्त तीन चीजों के बीच तेजी से घूम रहा है। ये विचार उस गति के बीच में घुसपैठ करते हैं और ध्यान को हाईजैक कर लेते हैं।

जैसे ही आप ऐसा होता देखें, एक पल के लिए चलना बंद कर दें। अपना ध्यान वापस अपने चुने हुए बिंदु पर लाएं, और फिर चलना शुरू करें। धीरे-धीरे आप उन बिन बुलाए विचारों की गति को तो देखेंगे, लेकिन उनके साथ बहेंगे नहीं। जब आप उनका साथ नहीं देते, तो वे थोड़ी दूर जाकर गायब हो जाते हैं। चित्त कैसे काम करता है, यह समझने के लिए यह एक बहुत महत्वपूर्ण कौशल है।

यह रहा “भाग एक” का अंतिम खंड: “टहलते हुए, खड़े होकर और लेटकर ध्यान करना”।

मैंने इसे उसी ‘भावानुवाद’ शैली में प्रस्तुत किया है—सहज, व्यावहारिक और प्रवाहपूर्ण, ताकि पाठक को ये निर्देश बोझिल न लगें, बल्कि जीवन में उतारने योग्य लगें।

२. टहलने जाना

अगर आप टहलते हुए चंक्रमण का अभ्यास करने जा रहे हैं, तो आपको अपने लिए कुछ नियम बनाने होंगे। वरना यह ध्यान कम और एक मामूली सैर ज्यादा बनकर रह जाएगा।

ऐसी जगह चुनें जो थोड़ी शांत हो और जहाँ आप ऐसे लोगों से न टकराएं जो आपको रोककर बातचीत करना चाहें। कोई पार्क या घर के पीछे की कोई शांत गली अच्छी रहेगी। अगर आप अपने पड़ोस में ही घूम रहे हैं, तो उस दिशा में जाएं जहाँ आप आमतौर पर नहीं जाते और जहाँ पड़ोसी आपको बातों में न उलझाएं। अगर कोई आपको पुकारता भी है, तो यह नियम बना लें कि आप जवाब में सिर्फ सिर हिलाएंगे और मुस्कराएंगे, लेकिन जरूरत से ज्यादा शब्द नहीं बोलेंगे।

अपनी सैर शुरू करने से पहले, एक पल के लिए खड़े होकर अपने शरीर को सीधा करें। अपना ध्यान श्वास को देखने के लिए अपनी चुनी हुई जगह पर ले आएं। इस तरह साँस लें कि वह जगह आरामदायक और तरोताजा महसूस हो। इसे पानी से लबालब भरे हुए कटोरे की तरह समझें, जिसमें से आप एक बूंद भी नहीं गिरने देना चाहते।

एक सामान्य गति से चलें—जो संयमित हो लेकिन देखने में बनावटी न लगे। आप अपना यह राज बनाए रखना चाहते हैं कि आप ध्यान कर रहे हैं; आप नहीं चाहते कि किसी और को इसकी भनक लगे। अपने आप को सुरक्षित रखने के लिए जितना जरूरी और उचित हो, बस उतना ही इधर-उधर देखें।

अगर आपके विचार भटकने लगें, तो एक पल के लिए रुक जाएं और अपनी चुनी हुई जगह पर अपना मुख्य ध्यान फिर से जमाएं। कुछ ताजी और सुकून भरी साँसें लें, और फिर चलना शुरू करें। अगर आसपास लोग हैं और आप तमाशा नहीं बनना चाहते, तो रुकते वक्त ऐसा दिखावा करें जैसे आप रास्ते के किनारे पड़ी किसी चीज को गौर से देख रहे हैं।

चाहे आप किसी तय रास्ते पर चंक्रमण करें या टहलते हुए, सत्र का अंत हमेशा एक पल के लिए स्थिर खड़े होकर और 'ध्यान से बाहर आने' के उन्हीं तीन चरणों का पालन करके करें, जिनकी चर्चा हमने ऊपर (खंड ग में) की थी।

खड़े होकर ध्यान

खड़े होकर ध्यान शायद ही कभी अकेले एक अलग अभ्यास के रूप में किया जाता है। अक्सर यह चंक्रमण के एक हिस्से के रूप में ही होता है। चलते समय आने वाली इन पाँच स्थितियों के लिए यह बहुत कारगर है:

(१) भटकाव रोकने के लिए: जब आपके विचार श्वास से दूर चले जाएं, तो रुकें और तब तक खड़े रहें जब तक कि आप अपनी चुनी हुई जगह पर दोबारा ध्यान न जमा लें। फिर चलना शुरू करें। अगर आपका चित्त बहुत बेचैन है, तो आप थोड़ी ज्यादा देर के लिए खड़े रहना चाह सकते हैं। ऐसे में, इस बात का फायदा उठाएं कि आप स्थिर खड़े हैं: आँखें बंद करें और देखें कि क्या शरीर सीधा और संतुलित महसूस हो रहा है।

अगर आप झुक रहे हैं, तो सीधे हो जाएं। पेट को थोड़ा अंदर खींचें, कंधों को थोड़ा पीछे और नीचे करें ताकि पीठ में हल्का सा मेहराब बन जाए। अगर आप एक तरफ झुक रहे हैं, तो उन मांसपेशियों को ढीला छोड़ें जो आपको खींच रही हैं। फिर इस सीधी मुद्रा में खुद को ढीला छोड़ दें ताकि आप कम से कम तनाव के साथ खड़े रह सकें।

(२) थकान मिटाने के लिए: जब चलने से थकान हो गई हो लेकिन आप अभी चंक्रमण रोकने के लिए तैयार न हों, तो आराम करने के लिए कुछ मिनट खड़े हो जाएं। इस दौरान अपने आसन पर वैसे ही ध्यान दें जैसे ऊपर (बिंदु (१) में) बताया गया है।

(३) जागरूकता फैलाने के लिए: जब आप आरामदायक श्वास के साथ-साथ, एक जगह से पूरे शरीर में जागरूकता फैलाने की कोशिश कर रहे हों, तो आप पाएंगे कि स्थिर खड़े होकर ऐसा करना आसान है। एक बार जब जागरूकता फैल जाए, तो चलना शुरू करें। अगर आप 'पूर्ण-शरीर जागरूकता' का वह अहसास खो दें, तो रुकें और फिर से स्थिर खड़े हो जाएं ताकि आप उसे आसानी से वापस पा सकें।

(४) गहरी समाधि के लिए: जब शरीर की गति के बावजूद चित्त समाधि की एक मजबूत भावना में इकट्ठा होने लगे, तो उसे पूरी तरह से जमने देने के लिए रुकें और स्थिर खड़े हो जाएं। कुछ ध्यानी तो अपने चलने के रास्ते के बगल में बैठने की जगह भी रखते हैं, ताकि अगर चित्त इतनी मजबूती से इकट्ठा हो जाए कि खड़ा रहना भी खलल डालने लगे, तो वे बैठ सकें।

(५) विपश्यना के लिए: जब चलते समय चित्त के बारे में कोई दिलचस्प अंतर्दृष्टि कौंधे, तो रुकें और खड़े हो जाएं ताकि आप उसे और बारीकी से देख सकें। ऐसे मामलों में, आप अपने आसन पर बहुत ज्यादा ध्यान नहीं देना चाहेंगे, क्योंकि इससे आपका ध्यान उस बात से हट सकता है जो आप चित्त में देख रहे हैं।

एक आम नियम के तौर पर, खड़े रहते हुए अपने हाथों को अपने सामने या पीछे वैसे ही पकड़ें जैसे आप चलते समय पकड़ते हैं।

लेटकर ध्यान करना

लेटकर ध्यान करना मजबूत 'समाधि' पाने के लिए बहुत अच्छा है। कुछ लोगों को तो यह बैठने की तुलना में समाधि के लिए ज्यादा अनुकूल लगता है।

लेकिन, समस्या यह है कि यह 'सोने' के लिए भी बहुत अनुकूल है। इसलिए लेटकर ध्यान करते समय आपकी सबसे बड़ी चुनौती 'जागते रहना' है।

आमतौर पर, पीठ के बल या पेट के बल लेटने के बजाय, अपनी **दाहिनी करवट** लेटना बेहतर होता है। (हाँ, अगर आप बीमार हैं और लंबे समय तक लेटे रहना है, तो इन चारों मुद्राओं में बदल-बदल कर लेटने और ध्यान करने में कोई बुराई नहीं है।)

दाहिनी करवट लेटने के तीन फायदे हैं:

- (१) हृदय सिर के ऊपर होता है (क्योंकि बायां हिस्सा ऊपर होता है), जिससे दिमाग में खून का बहाव बेहतर होता है। (अगर आपका शरीर कुदरती तौर पर उल्टा है—यानी दिल दाहिनी तरफ है—तो आपके लिए बाईं करवट लेटना बेहतर होगा।)
- (२) यह खाना पचाने के लिए अच्छा है।

- (३) तीसरा फायदा (जो बाईं करवट लेटने में भी मिलता है): आप एक पैर को दूसरे के ऊपर रखकर उसे वहीं टिकाए रखने की कोशिश कर सकते हैं, उसे फिसलने न दें। इसके लिए आपको अपने पैरों पर जितना ध्यान देने की जरूरत होती है, वह आपको जगाए रखने में मदद करता है।

अपने सिर के नीचे एक ऐसा तकिया लगाएं जिसकी ऊँचाई इतनी हो कि आपकी रीढ़ सीधी रहे। अगर आप दाहिनी करवट लेट रहे हैं, तो अपने दाहिने हाथ को थोड़ा आगे रखें ताकि शरीर का भार उस पर न आए। अपनी बांह को मोड़ें ताकि आपकी दाहिनी हथेली चेहरे के सामने ऊपर की ओर हो। अपनी बाईं बांह को शरीर के साथ सीधा लेटने दें, हथेली का मुँह नीचे की ओर हो।

अपने चित्त का जायजा लेने, श्वास पर ध्यान टिकाने और ध्यान से बाहर आने के चरण बिल्कुल वैसे ही हैं जैसे बैठकर ध्यान करने के लिए होते हैं।

खंड ५

एक ध्यानी बनना

ध्यान करना एक बात है, और एक 'ध्यानी' बनना दूसरी। इसका मतलब है ध्यान की गतिविधियों के इर्द-गिर्द अपने भीतर एक नई पहचान बनाना। आदर्श रूप से, जैसे-जैसे आप ध्यान करते हैं, आपकी 'भीतरी समिति' में इन नई पहचानों का दबदबा बढ़ना चाहिए।

ये पहचानें जिन गतिविधियों से बनती हैं, वे हैं समाधि के लिए जरूरी तीन गुण:

- स्मृति
- सचेतता
- तत्परता

जब आप ऊपर दिए गए निर्देशों के मुताबिक श्वास पर ध्यान टिकाते हैं, तो **स्मृति** वह है जो निर्देशों को याद रखती है, **सचेतता** वह है जो देखती है कि आप क्या कर रहे हैं और उसका नतीजा क्या निकल रहा है, जबकि **तत्परता** वह है जो इसे अच्छे से करने की कोशिश करता है।

जब आप श्वास से भटक जाते हैं, तो तत्परता आपको जितनी जल्दी हो सके वापस लाने की कोशिश करता है। जब आप श्वास के साथ होते हैं, तो तत्परता पूरी बारीकी से यह परखता है कि क्या अच्छा चल रहा है और क्या नहीं। जब चीजें ठीक नहीं होतीं, तो वह वजह ढूँढता है ताकि उन्हें सुधार सके। जब चीजें अच्छी होती हैं, तो वह उन्हें बनाए रखने की कोशिश करता है ताकि वे और निखरें।

जैसे-जैसे अभ्यास के साथ ये गुण मजबूत होते हैं, वे दो अलग-अलग पहचानों में—यानी आपकी चित्त की समिति के दो नए सदस्यों के रूप में—ढलना शुरू हो जाते हैं।

इनमें से जो थोड़ा निष्क्रिय है, वह है **दृष्टा** (देखने वाला), जो सचेतता के इर्द-गिर्द विकसित होता है। यह चित्त का वह हिस्सा है जो थोड़ा पीछे हटकर बस यह देखता है कि क्या हो रहा है—बिना ज्यादा दखल दिए।

जैसे-जैसे यह विकसित होता है, यह आपको अपनी तितिक्षा (सहनशक्ति)—यानी चीजों के साथ बने रहने की क्षमता, भले ही वे अप्रिय हों—और अपनी उपेक्षा (समभाव) का अभ्यास करने में मदद करता है। ताकि आप चीजों पर प्रतिक्रिया किए बिना उन्हें वैसे देख सकें जैसी वे वास्तव में हैं।

दूसरी पहचान जो ज्यादा सक्रिय है, वह है **कर्ता** (करने वाला), जो स्मृति और तत्परता के इर्द-गिर्द विकसित होती है। यह वह हिस्सा है जो चीजों को बेहतर बनाने की कोशिश करता है। जब चीजें ठीक नहीं चल रही होती हैं, तो यह सवाल पूछता है, जाँच-पड़ताल करता है, पुरानी कामियाबियों को याद करता है, और तय करता है कि अब क्या करना चाहिए—कब दखल देना सही है और कब नहीं।

जब चीजें अच्छी चल रही होती हैं, तो यह पहचान उन्हें बनाए रखने की कोशिश करती है। समय के साथ, आप पाएंगे कि 'कर्ता' कई भूमिकाएं निभा सकता है, जैसे कि **अन्वेषक** (खोजबीन करने वाला) और **निर्देशक** (डायरेक्टर)। यह हिस्सा आपकी सूझबूझ और कल्पना का इस्तेमाल करता है, ताकि चीजों को सबसे बेहतरीन दिशा दी जा सके।

ये दोनों पहचानें एक-दूसरे की मदद करती हैं। 'दृष्टा' 'कर्ता' को सटीक जानकारी देता है जिस पर वह अपने फैसले ले सके, ताकि कर्ता सिर्फ अपनी मर्जी न थोपे और नुकसान होने पर मुँह न मोड़े। वहीं 'कर्ता' यह पक्का करता है कि 'दृष्टा' अपना संतुलन न खोए और पक्षपाती जानकारी न देने लगे—जैसे कि किसी मुद्दे के सिर्फ एक पहलू को देखना और दूसरे को अनदेखा कर देना।

भाग दो

आम समस्याएँ

— ध्यान साधना में आने वाली समस्याओं से निपटना —

ध्यान-साधना के रास्ते पर चलते हुए, हर किसी को समस्याओं और कठिन दौर का सामना करना ही पड़ता है। इसलिए इनसे घबराएं नहीं। इन्हें देखकर यह न सोचें कि आप कोई तरक्की नहीं कर रहे हैं या आप ध्यान करने के लायक नहीं हैं।

सच तो यह है कि ये समस्याएं यह पता लगाने का बेहतरीन मौका होती हैं कि आपकी अकुशल आदतें कहाँ छिपी हैं और उन्हें कैसे सुधारा जाए। इसी से आपके विवेक और 'प्रज्ञा' का विकास होता है। असल में, ध्यान में आने वाली दो सबसे आम समस्याओं—**दर्द** (वेदना) और **भटकते विचार**—से निपटने की कला सीखकर ही अतीत में कई लोगों ने बोधि पाई है।

भाग दो में जो उपाय दिए गए हैं, वे इस बात पर केंद्रित हैं कि जब आप ध्यान कर रहे हों, तब इन समस्याओं से कैसे निपटा जाए। अगर आपको लगे कि ये उपाय आपके काम नहीं आ रहे, तो अपने खुद के कुछ तरीके खोजने की कोशिश करें। इसी तरह आप एक साधक के रूप में अपने उपायों का खजाना तैयार करते हैं, ताकि जब भी कोई समस्या आए, आपके पास उससे निपटने के कई औजार मौजूद हों।

अगर आप सिर्फ एक ही रणनीति पर अड़े रहेंगे, तो आपके चित्त की 'ध्यान-विरोधी समिति' जल्दी ही उस रणनीति की काट ढूँढ लेगी। लेकिन अगर आप अपने तरीकों में बदलाव करते रहेंगे, तो आप उनकी चालों में आसानी से नहीं फंसेंगे।

अगर ध्यान करते समय आप जो भी करते हैं, वह काम करता नहीं दिखता, तो असली समस्या शायद आपके जीने के तरीके में हो सकती है। अपनी जीवनशैली में क्या बदलाव किए जाएं ताकि वह आपके ध्यान में मददगार हो, इसके सुझाव **भाग तीन** में दिए गए हैं।

दर्द

ध्यान के पूरे सफर में आपको समय-समय पर दर्द का सामना करना ही पड़ेगा, इसलिए आपको इसे विवेक और तटस्थता (उपेक्षा) के साथ देखना सीखना होगा। इसे एक बिल्कुल सामान्य बात समझें। एक बार फिर, दर्द को लेकर खुद को परेशान न होने दें। आप 'दर्द' शब्द को हटाकर उसकी जगह 'कई तरह के दर्द' या 'संवेदनाओं' शब्द का उपयोग कर सकते हैं, क्योंकि सभी दर्द एक जैसे नहीं होते। उनके बीच के अंतर को समझना ही वह प्रमुख तरीका है जिससे आप चित्त की कार्यप्रणाली के प्रति अपनी समझ और 'प्रज्ञा' विकसित करेंगे।

यदि ध्यान में बैठते समय आपको जो दर्द हो रहा है, वह किसी पुरानी चोट, सर्जरी या शारीरिक बनावट के असंतुलन से जुड़ा है, तो अपने आसन को इस तरह बदलें कि आपकी तकलीफ बढ़ न जाए। उदाहरण के लिए, यदि आप पालथी मारकर बैठने की कोशिश कर रहे हैं लेकिन आपके घुटने में चोट है, तो घुटने को सहारा देने के लिए उसके नीचे मुड़ा हुआ कंबल या छोटा तकिया रख लें। यदि इससे भी मदद न मिले, तो कुर्सी पर बैठ जाएं।

इसका एक सीधा सा नियम यह है: यदि ध्यान से उठने के कुछ मिनट बाद दर्द गायब हो जाता है, तो समझ लें कि आप अपने शरीर को कोई नुकसान नहीं पहुंचा रहे हैं।

यदि आप अभी ध्यान की शुरुआत ही कर रहे हैं और दर्द के कारण श्वास पर ध्यान केंद्रित रखना असंभव हो रहा है, तो खुद को समझाएं कि आप कुछ मिनटों तक इसके साथ बैठेंगे। ऐसा इसलिए ताकि आपको दर्द का चाबुक चलते ही उछल पड़ने की आदत न पड़े। उसके बाद ही आप होशपूर्वक अपना आसन बदलें।

हालाँकि, यदि ध्यान में आपको ऐसा दर्द मिलता है जो किसी पुरानी बीमारी या चोट से नहीं जुड़ा है, और आपकी एकाग्रता या 'समाधि' थोड़ी विकसित हो चुकी है, तो आपको उस दर्द का उपयोग अपनी समाधि और प्रज्ञा दोनों को बढ़ाने के अवसर के रूप में करना चाहिए। ऐसा करने के तीन चरण हैं:

१. अपना आसन न बदलें और न ही अपना ध्यान सीधे दर्द पर केंद्रित करें।

अपना ध्यान शरीर के उस हिस्से पर रखें जिसे आप अपनी श्वास के जरिए आरामदायक बना सकते हैं। मन की समिति के कुछ सदस्य दर्द के बारे में जो

‘आपातकालीन संदेश’ भेज रहे हैं—कि यह आपको नुकसान पहुँचाएगा, कि आप इसे बर्दाश्त नहीं कर सकते, इत्यादि—उन्हें नज़रअंदाज़ करें। बस खुद को याद दिलाएं कि दर्द सामान्य है। मरने से पहले होने वाला दर्द इससे कहीं अधिक बुरा हो सकता है, इसलिए अच्छा है कि जब आप जीवित और अपेक्षाकृत स्वस्थ हैं, तभी दर्द से निपटना सीख लें।

साथ ही खुद को याद दिलाएं कि यह दर्द ‘आपका’ दर्द नहीं है, जब तक कि आप इसे अपना मान न लें। तो फिर इसे अपना क्यों माना जाए? इसे शरीर के उस हिस्से में रहने दें, और खुद को शरीर के किसी दूसरे हिस्से में स्थिर रहने का प्रशिक्षण दें। यह एक ऐसे सेब को खाने जैसा है जिसमें एक जगह सड़न हो। आप बस सेब का अच्छा हिस्सा खाएं और सड़े हुए हिस्से को छोड़ दें।

२. आरामदायक श्वास की ऊर्जा को दर्द के आर-पार बहने दें।

जब वह स्थान जहाँ आपका ध्यान केंद्रित है, पूरी तरह आरामदायक महसूस होने लगे, तो उस आरामदायक श्वास की ऊर्जा को अपने केंद्र से दर्द के आर-पार बहने दें।

यह प्रवाह दर्द के आस-पास पैदा हुए किसी भी तनाव या जकड़न को ढीला कर देगा। (कभी-कभी चित्त की यह अचेतन आदत होती है कि वह दर्द को फैलने से रोकने के लिए उसके चारों ओर तनाव का एक कवच बना लेता है, लेकिन इससे दर्द और बढ़ जाता है। उस कवच के आर-पार होशपूर्वक श्वास लेने से वह बिखर सकता है।)

ऐसा करने से दर्द दूर हो सकता है, या नहीं भी। यदि दर्द चला जाता है, तो आपने सीखा कि आपके श्वास लेने का तरीका दर्द को बढ़ा रहा था। इसे भविष्य के लिए एक सबक के रूप में लें। यदि दर्द नहीं जाता, तो खुद को याद दिलाएं कि दर्द के संबंध में आपका कर्तव्य उसे भगाना नहीं है। आपका कर्तव्य उसे पूरी तरह समझना (‘परिज्ञा’) है।

आप पाएंगे कि शरीर के विशेष हिस्सों में होने वाला दर्द, दूसरे विशेष हिस्सों से फैलाई गई अच्छी श्वास-ऊर्जा से सबसे बेहतर प्रतिक्रिया देता है।

- पेट के दर्द को ठीक उसके पीछे पीठ के क्षेत्र में सुखद श्वास-संवेदनाएं विकसित करके कम किया जा सकता है।

- आपकी दाईं ओर के दर्द को बाईं ओर के उसी स्थान पर सुखद श्वास विकसित करके कम किया जा सकता है।
- पैरों के दर्द को रीढ़ की हड्डी में—गर्दन के पीछे से शुरू होकर नीचे रीढ़ की हड्डी के अंतिम छोर और पैल्विस तक—सुखद श्वास-संवेदनाएं विकसित करके कम किया जा सकता है।

इस क्षेत्र में खोजने के लिए बहुत कुछ है, और यह कुछ ऐसा है जो प्रत्येक व्यक्ति को खुद सीखना होता है, क्योंकि श्वास की धाराओं और शरीर के दर्द के साथ जुड़ने का हम सबका अपना-अपना अनूठा तरीका होता है।

३. दर्द से सवाल पूछें।

यदि दर्द बना रहता है, और आपकी समाधि इतनी ठोस महसूस होती है कि आप सीधे इसका सामना कर सकें, तो दर्द की संवेदना पर ध्यान केंद्रित करें और खुद से इसके बारे में सवाल पूछें:

- क्या दर्द का निशाना आप हैं, या यह बस हो रहा है?
- क्या आप इसे दूर धकेलने की कोशिश कर रहे हैं, या आप इसे केवल देखने में संतुष्ट हैं ताकि आप इसे समझ सकें?
- क्या दर्द एक अकेली, ठोस संवेदना है, या यह तेजी से आने और जाने वाली संवेदनाओं की एक श्रृंखला से बना है?
- आप अपने मन में दर्द का क्या चित्र बनाते हैं? जब आप उस मानसिक चित्र को बदलते हैं तो क्या होता है?
- क्या होता है जब आप इसे "दर्द" का लेबल देना बंद कर देते हैं और इसे केवल "संवेदना" कहते हैं?
- आप खुद को दर्द के किस तरफ स्थित महसूस करते हैं? उदाहरण के लिए, यदि दर्द पैर में है, तो क्या आपको लगता है कि आप दर्द के ऊपर हैं? क्या होता है यदि आप खुद से कहें कि आप दर्द के नीचे हैं?
- क्या दर्द वास्तव में वहीं है जहाँ आप सोचते हैं? उदाहरण के लिए, यदि आपको पेट में दर्द महसूस होता है, तो क्या होता है जब आप खुद से कहते हैं कि यह वास्तव में आपकी पीठ में है?

- क्या दर्द और शरीर एक ही चीज हैं, या यह कुछ अलग है? (जब आप दर्द की संवेदनाओं को ध्यान से देखेंगे, तो आप पाएंगे कि वे शरीर के ठोसपन, गर्मी या ऊर्जा जैसे गुणों से मेल नहीं खातीं। दर्द को शरीर के ठोसपन के गुण के साथ मिला देने की आदत ही दर्द को इतना स्थायी महसूस कराती है।)
- क्या आप गोलीबारी की रेखा में खड़े हैं और दर्द को झेल रहे हैं, या आप बस इसे अपने पास से गुजरते हुए और गायब होते हुए देख रहे हैं? (दर्द के संबंध में रखने के लिए एक उपयोगी धारणा यह है कि आप एक पुरानी गाड़ी की पिछली सीट पर बैठे हैं, जहाँ सीट पीछे की ओर मुड़ी हुई है, और आप बस दर्द की अलग-अलग संवेदनाओं को अपने पीछे छूटते हुए और गायब होते हुए देख रहे हैं।)

दर्द के बारे में आप खुद से और भी कई सवाल पूछ सकते हैं। महत्वपूर्ण बात यह सीखना है कि आप दर्द के साथ अपने रिश्ते को कैसे देखते हैं। एक तरफ, यदि आप दर्द पर सवाल उठाते रहते हैं, तो आप खुद को उसका लाचार शिकार मानने की धारणा में नहीं फंसते। आप एक अधिक सक्रिय भूमिका निभा रहे हैं—एक **कर्ता** के रूप में। यह अपने आप में आपको दर्द से थोड़ी आजादी देता है।

दूसरी तरफ, आप सीखेंगे कि यदि आप दर्द पर अकुशल 'संज्ञाएं' लागू करते हैं, तो वे मन में एक 'पुल' का निर्माण कर देती हैं जिससे मन शारीरिक दर्द के ऊपर मानसिक दर्द—जैसे बेचैनी, चिड़चिड़ापन, चिंता—महसूस करने लगता है। लेकिन अगर आप उन धारणाओं को छोड़ना सीख सकें—या तो उन्हें अधिक कुशल संज्ञाओं से बदलकर, या जैसे ही आप उन्हें महसूस करें, दर्द के आस-पास बनने वाली सभी धारणाओं को पूरी तरह त्याग कर—तो वह पुल कट जाता है। शरीर में दर्द होने पर भी चित्त पूरी तरह ठीक रह सकता है। यह **विपश्यना** विकसित करने का एक महत्वपूर्ण चरण है।

यदि आप पाते हैं कि चरण तीन में दर्द की जांच करने का तरीका आपको दर्द के बारे में कोई स्पष्टता नहीं दे रहा है, और दर्द से पीड़ित महसूस न करने की आपकी क्षमता डगमगाने लगी है, तो यह संकेत है कि आपकी समाधि अभी दर्द से सीधे निपटने के लिए पर्याप्त मजबूत नहीं है। ऐसे में वापस चरण एक और दो पर लौट जाएं।

भटकते विचार

चित्त की सबसे बुनियादी आदतों में से एक है—विचारों की दुनिया बनाना और फिर उसमें जाकर बस जाना। भगवान बुद्ध ने 'भव' (होना या बनना) शब्द का प्रयोग इसी संदर्भ में किया था। 'भव' में शामिल होने की यह क्षमता अक्सर एक उपयोगी कौशल होती है, क्योंकि यह आपको भविष्य की योजना बनाने और अतीत के सबक पर विचार करने के लिए अपनी कल्पना का उपयोग करने में सक्षम बनाती है।

लेकिन यह कौशल एक विनाशकारी आदत भी बन सकता है, क्योंकि आप ऐसे विचारों की दुनिया बना लेते हैं जो लोभ, द्वेष, मोह और अन्य हानिकारक मानसिक आदतों को बढ़ाती हैं। भविष्य की योजना बनाने की आपकी क्षमता ऐसी चिंताओं में बदल सकती है जो आपकी मानसिक शांति को नष्ट कर देती है। अतीत को फिर से जीने की क्षमता आपको वर्तमान में दुखी कर सकती है।

ध्यान में एक महत्वपूर्ण कौशल यह सीखना है कि इन विचारों की दुनिया को अपनी मर्जी से कैसे 'चालू' और 'बंद' किया जाए, ताकि आप तब सोच सकें जब आपको सोचने की जरूरत हो, और जब जरूरत न हो तो सोचना बंद कर सकें। इस तरह, चित्त की विचारों की दुनिया बनाने की क्षमता उसे नुकसान नहीं पहुंचाएगी।

ध्यान के शुरुआती चरणों में, आपको यह तय करने में मदद करने के लिए कुछ आसान नियमों की आवश्यकता होती है कि कोई विचार पीछा करने लायक है या नहीं। नहीं तो, आप हर उस विचार की दुनिया में खिंचे चले जाएंगे जो आपको यह धोखा दे सकता है कि वह आपके ध्यान का हकदार है।

इसलिए जब आप श्वास पर ध्यान केंद्रित करना सीख रहे हों, तो एक साधारण नियम को पकड़कर रखें: **श्वास पर आपके ध्यान को बेहतर बनाने से जुड़ा कोई भी विचार ठीक है। इसके अलावा किसी भी अन्य विचार को छोड़ देना है।**

यदि ध्यान करते समय आपके काम या अन्य जिम्मेदारियों से संबंधित कोई विचार मन में आता है, तो खुद से कहें कि ध्यान से उठने के ठीक बाद आप इससे निपट लेंगे। या आप ध्यान के अंत में पांच या दस मिनट का समय विशेष रूप से अपने जीवन के उन मुद्दों पर सोचने के लिए अलग रख सकते हैं जिन पर गंभीरता से विचार करने की आवश्यकता है।

यदि ध्यान शुरू करने से पहले आपको एहसास हो कि आप जीवन में किसी महत्वपूर्ण निर्णय का सामना कर रहे हैं जो आपके ध्यान में बाधा डाल सकता है,

तो खुद से कहें कि आप निर्णय पर विचार करने से पहले अपने चित्त को साफ करने के लिए ध्यान के समय का उपयोग करेंगे।

ध्यान करने से पहले, वे सभी प्रश्न अपने सामने रखें जिनके उत्तर आप चाहते हैं, और फिर उन्हें छोड़ दें। यदि ध्यान के दौरान वे अचानक सामने आएँ, तो उन पर बिल्कुल भी ध्यान देने से इनकार कर दें। अपना ध्यान पूरी तरह से श्वास पर केंद्रित करें।

जब आप ध्यान से बाहर आएँ, तो देखें कि क्या कोई उत्तर खुद-ब-खुद आपकी जागरूकता में आता है। इस बात की कोई गारंटी नहीं है कि उत्तर सही ही होगा, लेकिन कम से कम यह चित्त के एक शांत कोने से आ रहा है, और यह आपको परखने के लिए कुछ देता है। यदि कोई उत्तर नहीं मिलता है, तो भी आपका चित्त ध्यान से पहले की तुलना में अधिक साफ और तेज होता है, जो आपको उन मुद्दों पर विचार करने के लिए बेहतर स्थिति में रखता है। लेकिन यह सुनिश्चित करें कि ध्यान करते समय आप उन मुद्दों के बारे में विचारों से कोई वास्ता न रखें।

भटकते विचारों से निपटने के लिए पाँच बुनियादी रणनीतियाँ हैं। इनमें से प्रत्येक आपकी 'समाधि' को मजबूत करने में मदद करती है। लेकिन साथ ही, प्रत्येक रणनीति विवेक और 'प्रज्ञा' के सबक भी दे सकती है।

१. श्वास पर वापस लौट आएं

जैसे ही आपको एहसास हो कि श्वास से आपका ध्यान हट गया है, तुरंत श्वास पर वापस आ जाएं। इस बात के लिए तैयार रहें कि ध्यान के दौरान ऐसा अनगिनत बार होगा, इसलिए उन शुरुआती संकेतों पर नजर रखें जो बताते हैं कि चित्त श्वास को छोड़कर कहीं और जाने वाला है।

कभी-कभी चित्त एक पत्ती के किनारे पर बैठे **रेशम के कीड़े** (इल्ली) जैसा होता है। उसका एक सिरा पत्ती पर टिका होता है; दूसरा सिरा हवा में लहरा रहा होता है, इस उम्मीद में कि कोई दूसरी पत्ती उसके रास्ते में आएगी। जैसे ही वह नई पत्ती को छूता है, वह उसे पकड़ लेता है और पुरानी पत्ती को छोड़ देता है। दूसरे शब्दों में, आपके चित्त का एक हिस्सा श्वास के साथ हो सकता है, लेकिन दूसरा हिस्सा कहीं और जाने की तलाश में होता है।

इस प्रक्रिया में आप चित्त को जितनी जल्दी पकड़ सकें, उतना ही अच्छा है। बस खुद को याद दिलाएं कि आप श्वास से इसलिए ऊब रहे हैं क्योंकि आप उस पर

बारीकी से ध्यान नहीं दे रहे हैं। खुद को दो-चार सचमुच ताजगी भरी सांसों दें, और इल्ली का अगला सिरा वापस अपनी असली पत्ती पर आ जाएगा। जैसे-जैसे आप इस कौशल को विकसित करते हैं, आप उन चरणों को देखना शुरू करते हैं जिनके द्वारा चित्त विचारों की दुनिया बनाता है, जिसका अर्थ है कि आप उनके धोखे में कम आएंगे।

यह 'पर्दे के पीछे से नाटक' देखने जैसा है। आम तौर पर, जब नाटक में सेट बदलने वाले लोग दृश्य बदलते हैं, तो वे दृश्य बदलने से पहले पर्दा गिरा देते हैं। जब नया दृश्य तैयार हो जाता है तभी वे पर्दा उठाते हैं, ताकि यह भ्रम न टूटे कि कहानी वास्तव में किसी दूसरी जगह पहुंच गई है। दर्शक, जाहिर है, उस भ्रम के साथ खेलने में खुश रहते हैं। लेकिन अगर आप पर्दे के पीछे हैं, तो आप उस सब की बनावटीपन को महसूस कर सकते हैं और आप उसके प्रभाव में कम आते हैं।

उसी तरह, जब आप विचारों की सामग्री के बजाय 'विचार-निर्माण की प्रक्रिया' पर ध्यान केंद्रित करते हैं, तो आपको कुछ महत्वपूर्ण अंतर्दृष्टि प्राप्त होती है कि चित्त अपने लिए विचारों की दुनिया कैसे बनाता है। यह महत्वपूर्ण है, क्योंकि ये विचारों की दुनिया उस अनावश्यक दुख और तनाव की मुख्य विशेषता हैं जिसे आप समझने और रोकने की कोशिश कर रहे हैं। उनकी सामग्री पर नहीं, बल्कि उस प्रक्रिया पर ध्यान केंद्रित करके जिससे वे बनाए गए हैं, आप खुद को उनके जादू से मुक्त करना शुरू कर देते हैं।

२. विचलित रहने के नुकसानों पर ध्यान दें

यदि केवल श्वास पर लौटना आपको बार-बार विचारों की श्रृंखला में वापस जाने से रोकने के लिए पर्याप्त नहीं है, तो आपको उन विचारों के नुकसानों (आदीनव) को देखना होगा। इसमें दो चरण शामिल हैं:

(क) खुद से पूछें: यदि आप अगले एक या दो घंटे तक उन विचारों के पीछे चलते रहें, तो वे आपको कहाँ ले जाएंगे? एक कुशल जीवन की ओर या एक अकुशल जीवन की ओर? यदि वे अपेक्षाकृत कुशल भी हैं, तो क्या वे ध्यान में सधे हुए चित्त से अधिक कुशल हैं? नहीं। तो जब आप ध्यान कर रहे हैं, वे समय की बर्बादी हैं।

और उनके मनोरंजन मूल्य का क्या? यदि वे कोई फिल्म होते, तो क्या आप उन्हें देखने के लिए पैसे देते? क्या आपको वास्तव में उनका पीछा करके कुछ हासिल होता है? वास्तव में उन विचारों में आपको क्या आकर्षित करता है? वे जो मुसीबत पैदा कर सकते हैं, क्या उसके बदले मिलने वाला सुख उसके लायक है? वह प्रश्न

खोजने की कोशिश करें जो आपको यह स्पष्ट रूप से देखने में मदद करे कि वे विचार आपके ध्यान के योग्य नहीं हैं।

(ख) एक बार जब आप किसी विशेष विचार के नुकसान के बारे में स्पष्ट हो जाते हैं, तो आप एक ऐसे विषय के बारे में सोच सकते हैं जो उसके पीछे छिपी भावना या आवेग का मुकाबला करे। उदाहरण के लिए—

- यदि कोई विचार गुस्से से प्रेरित है, तो गुस्से का मुकाबला मैत्री (सद्भावना) के विचारों से करने की कोशिश करें—पहले खुद के लिए, फिर उस व्यक्ति के लिए जिस पर आप गुस्सा हैं।
- यदि कोई विचार काम-वासना से प्रेरित है, तो मानव शरीर के अनाकर्षक पहलुओं (अशुभ) के बारे में सोचें—फिर से, पहले अपने शरीर की सामग्री से शुरू करें, फिर उस शरीर की ओर जाएं जिसके प्रति आप आकर्षित हैं।

एक बार जब नया विषय भटकते विचार पर लौटने की आपकी इच्छा को कमजोर कर देता है, तो आप अपना ध्यान वापस श्वास पर लगा सकते हैं।

३. विचारों की उपेक्षा करें

यदि विचार अभी भी बकबक करते रहते हैं, तो पक्का इरादा कर लें कि आप श्वास के साथ रहेंगे और विचारों को चित्त के किसी दूसरे कोने में बकबक करने देंगे। वे आवारा कुत्तों की तरह हैं: यदि आप उन पर थोड़ा भी ध्यान देंगे, तो वे आपको परेशान करते रहेंगे। वे पागलों की तरह हैं: यदि आप उन्हें भगाने की कोशिश भी करते हैं, तो उन्हें पता चल जाएगा कि उन्होंने आप पर असर डाल दिया है, और इससे वे आपको अपनी पागल दुनिया में और खींचने की कोशिश करेंगे।

इसलिए आप बस उन्हें नजरअंदाज कर दें। खुद को याद दिलाएं कि भले ही मन में विचार हों, वे बस 'समिति' के अन्य सदस्य हैं। उन्होंने श्वास को नष्ट नहीं किया है। ध्यान केंद्रित करने के लिए श्वास अभी भी वहां मौजूद है। अंततः, ध्यान (Attention) न मिलने के कारण, विचलित करने वाले विचार अपने आप चले जाएंगे।

४. उस तनाव को ढीला करें जो विचार को बनाए हुए है

जैसे-जैसे आप शरीर में सूक्ष्म श्वास-ऊर्जाओं के प्रति अधिक संवेदनशील होते जाएंगे, आप देखेंगे कि किसी विचार को पकड़े रखने के लिए शरीर में कहीं न कहीं तनाव का एक हल्का सा पैटर्न बनाने की आवश्यकता होती है, जो एक तरह के 'निशान' का काम करता है। तनाव के उस पैटर्न को खोजने की कोशिश करें, उसे श्वास के साथ पिघला दें, और वह विचार सहारे की कमी के कारण चला जाएगा।

जैसे-जैसे आपकी समाधि बेहतर होती जाएगी, आप इन तनाव के पैटर्नों को सचेत विचार बनने से पहले ही महसूस कर पाएंगे। आप उन चरणों को देखेंगे जिनसे विचारों की दुनिया बनती है। वे तनाव की छोटी-छोटी गांठों के रूप में शुरू होते हैं, और फिर उन पर एक 'संज्ञा' लागू की जाती है, जो यह तय करती है कि इन गांठों को शारीरिक घटना के रूप में देखा जाए या मानसिक।

जब आप इन चरणों को देख सकते हैं, तो समाधि में चित्त एक 'जाले पर बैठी मकड़ी' की तरह हो जाता है: आप अपनी जगह पर रहते हैं, और फिर श्वास-रूपी जाले की संवेदनशीलता आपको बताती है कि जाले के एक विशेष हिस्से में तनाव की एक गांठ बन रही है। आप वहां जाते हैं, अच्छी श्वास-ऊर्जा के झोंके से उस गांठ को खत्म करते हैं, और फिर अपनी जगह पर लौट आते हैं।

५. विचार को दबा दें

यदि आपकी समाधि और विवेक अभी इतने अच्छे नहीं हैं कि ये तकनीकें हर विचलित करने वाले विचार के साथ काम करें, तो जब एक विशेष रूप से जिद्दी विचार के साथ बाकी सब उपाय विफल हो जाएं, तो अपनी जीभ की नोक को अपने तालू (मुंह की छत) पर लगाएं, अपने दांतों को भींच लें, और खुद से बार-बार दोहराएं कि आप उस विचार को नहीं सोचेंगे। या आप मन ही मन 'बुद्धो' जैसे किसी ध्यान-शब्द को बहुत तेजी से दोहरा सकते हैं ताकि सर्किट को जाम किया जा सके, जब तक कि विचार का पीछा करने का प्रलोभन कम न हो जाए।

यह पांचवां तरीका अन्य तरीकों की तुलना में एक "हथौड़े" जैसा है, जबकि बाकी तरीके 'सर्जिकल ब्लेड' की तरह हैं। लेकिन जैसे हर कारीगर को अपने टूलकिट में एक हथौड़े की जरूरत होती है, वैसे ही हर साधक को सभी परिस्थितियों के लिए तैयार रहने के लिए कुछ भारी औजारों की जरूरत होती है। इस तरह अकुशल विचार आप पर धौंस नहीं जमा पाएंगे।

इस आखिरी तरीके में अन्य चार की तुलना में कम विवेक शामिल है, लेकिन यह एक मूल्यवान सबक सिखाता है: आपको किसी उपयोगी रणनीति को सिर्फ इसलिए नजरअंदाज नहीं करना चाहिए क्योंकि वह शुरूआती या कच्ची लगती है। जो भी तरीका काम करे, उसका उपयोग करने के लिए तैयार रहें।

भटकते विचारों के विशेष प्रकार—जैसे काम-वासना और गुस्सा—की अपनी खुद की विरोधी रणनीतियाँ हैं। यदि आपके पास भटकते विचारों पर इनमें से किसी भी रणनीति को लागू करने की ऊर्जा नहीं है, तो यह संकेत है कि समस्या बेचैनी नहीं है। यह 'आलस्य-तंद्रा' है।

आलस्य और तंद्रा

यदि आपको नींद या सुस्ती महसूस हो रही है, तो सबसे पहले यह न मान बैठें कि आपको आराम की जरूरत है। अक्सर चित्त सुस्ती का इस्तेमाल एक ढाल की तरह करता है, ताकि वह उन मुद्दों से बच सके जो आपके भीतर की गहराइयों से ऊपर आने वाले हैं।

एक साधक के रूप में, आप इन गहरे मुद्दों को जानना चाहते हैं, इसलिए आप इस नकली सुस्ती से खुद को मूर्ख नहीं बनने दे सकते। जब भी इसका सामना हो, आपको इसकी परीक्षा लेनी होगी।

पहली परीक्षा है अपने ध्यान के विषय को बदलना।

जब आप श्वास के साथ हों, तो इसका मतलब है श्वास की लय और बनावट को बदलना, या अपने ध्यान के केंद्र-बिंदु को बदलना। उदाहरण के लिए:

- अगर छोटी और कोमल श्वास आपको सुस्त बना रही है, तो लंबा गहरा श्वास लेने और छोड़ने की कोशिश करें, या थोड़ा जोर लगाकर साँस लें।
- अगर एक ही बिंदु पर टिके रहने से नींद आ रही है, तो एक साथ दो बिंदुओं पर ध्यान केंद्रित करने की कोशिश करें।
- या फिर हर तीन या पाँच साँसों के बाद अपना ध्यान-बिंदु बदलते रहें। 'श्वास पर ध्यान केंद्रित करना' वाले खंड के चरण तीन में दिए गए नक्शे का पालन करें, या अपना खुद का कोई रास्ता बनाएं।

- या उन क्षेत्रों में श्वास-ऊर्जा की जाँच करें जिन्हें आप अक्सर नजरअंदाज कर देते हैं।

इसके अलावा, आप अपने ध्यान के विषय को 'परिशिष्ट' में दिए गए सहायक विषयों में से किसी एक में बदल सकते हैं। 'मृत्यु का चिंतन' (मरणानुस्सति)—कि मृत्यु कभी भी आ सकती है—विशेष रूप से तब उपयोगी है जब सुस्ती के साथ आलस्य भी मिला हो।

या आप किसी ऐसी कविता या पाठ को मन ही मन दोहरा सकते हैं जिसे आपने याद किया हो।

दूसरी परीक्षा है अपना आसन बदलना।

ध्यान से उठें और अपने अंगों को हाथों से रगड़ें। यदि रात का समय है और आप आकाश देख सकते हैं, तो चित्त को तरोताजा करने के लिए तारों को देखें। अपना चेहरा धो लें। फिर वापस बैठने की मुद्रा में आ जाएं।

तीसरी परीक्षा है उठकर चंक्रमण (चलते हुए ध्यान) करना।

यदि इससे भी सुस्ती दूर न हो, तो सावधानी से पीछे की ओर (उल्टे पैर) चलने की कोशिश करें। यह देखने के लिए कि क्या किसी चीज़ से टकराने का डर आपको जगाए रखता है।

अंतिम उपाय: यदि सुस्ती फिर भी बनी रहती है, तो यह संकेत है कि शरीर को वाकई आराम की आवश्यकता है। लेट जाएं और तब तक ध्यान करें जब तक कि नींद न आ जाए। लेकिन पहले खुद से वादा करें कि जैसे ही आँख खुलेगी, आप उठ जाएंगे और फिर से ध्यान करेंगे। आप लेटने के आनंद में ही नहीं पड़े रहेंगे।

मोह-समाधि

सुस्ती से ही बहुत करीब से जुड़ी एक मानसिक अवस्था है जिसे "मोह-समाधि" कहा जाता है। इसमें चित्त शांत तो होता है, लेकिन आप स्पष्ट रूप से जागरूक नहीं होते कि आपका ध्यान कहाँ केंद्रित है। जब आप इससे बाहर आते हैं, तो आप सोच में पड़ सकते हैं कि आप सो रहे थे या जाग रहे थे।

यह तब हो सकता है जब श्वास आरामदायक हो जाती है लेकिन आप अपनी जागरूकता को शरीर के अन्य हिस्सों में नहीं फैलाते। आप एक छोटे से क्षेत्र पर केंद्रित होते हैं, और जब उस क्षेत्र में श्वास बहुत सूक्ष्म और सुखद हो जाती है, तो आप उसकी सुध खो देते हैं और एक सुखद, शांत, लेकिन धुंधली मानसिक अवस्था में फिसल जाते हैं।

इसे रोकने का एक तरीका यह है कि जैसे ही श्वास आरामदायक हो जाए, तुरंत शरीर के बाकी हिस्सों का सर्वेक्षण शुरू कर दें। यह देखने की कोशिश करें कि श्वास-ऊर्जा शरीर के कोने-कोने में, यहाँ तक कि उंगलियों और पैर के अंगूठों के बीच की जगहों में भी कैसे बह रही है।

इसके अलावा, आप शरीर के विभिन्न अंगों—हड्डियों, भीतरी अंगों—की कल्पना कर सकते हैं और देख सकते हैं कि क्या श्वास-ऊर्जा उन हिस्सों में आसानी से फैल रही है।

यहाँ महत्वपूर्ण सिद्धांत यह है कि **जब चित्त आरामदायक स्थिति में होता है, तो उसे करने के लिए कुछ काम चाहिए।** नहीं तो वह सुस्ती में बह जाएगा। जब तक काम शरीर की सीमाओं के भीतर रहता है, यह आपकी समाधि में बाधा नहीं डालेगा। वास्तव में, यह समाधि को और भी मजबूत और लचीला बना देगा।

बैठे-बैठे अचानक 'झपकी आ जाना' (जैसे हवाई जहाज हवा के झोंके में गिरता है) —यानी बहुत शांत बैठे रहना और फिर अचानक सिर के आगे लुढ़कने से नींद खुलना—उन्हीं कारणों से होता है और इसे उन्हीं तरीकों से ठीक किया जा सकता है।

बाहरी शोर

यदि आप ध्यान करते समय खुद को बाहरी शोर के बारे में शिकायत करते हुए पाते हैं, तो खुद को याद दिलाएं कि **शोर आपको परेशान नहीं कर रहा है। आप शोर को परेशान कर रहे हैं।**

क्या आप शोर को उस पर अपनी टिप्पणी किए बिना, बस मौजूद रहने दे सकते हैं? आखिर, शोर का आपको परेशान करने का कोई इरादा नहीं है।

साथ ही, अपने शरीर को एक बड़ी खिड़की पर लगी 'जाली' की तरह समझें। शोर उस जाली से गुजरने वाली हवा की तरह है। दूसरे शब्दों में, आप शोर का कोई

विरोध नहीं करते, लेकिन आप खुद को इससे प्रभावित भी नहीं होने देते। यह बिना कोई शारीरिक या मानसिक संपर्क बनाए सीधे आपके आर-पार निकल जाता है।

श्वास से जुड़ी परेशानियां

१. श्वास को महसूस न कर पाना

श्वास-ध्यान में सबसे अधिक निराश करने वाली बाधाओं में से एक है—आती-जाती श्वास को महसूस न कर पाना। यह अक्सर किसी पुराने शारीरिक या भावनात्मक अनुभव के कारण होता है, जिसकी वजह से आपने अनजाने में शरीर की संवेदनाओं को महसूस करना बंद कर दिया है। आपको शरीर में श्वास की वास्तविकता को महसूस करने के लिए, या उस संवेदनशीलता के साथ सहज होने के लिए समय लग सकता है। यह एक ऐसा क्षेत्र है जिसमें धैर्य की आवश्यकता होती है।

इसके लिए दो संभावित तरीके हैं:

- **पहला तरीका:** खुद से पूछें कि आप श्वास को कहाँ महसूस करते हैं। हो सकता है कि यह केवल सिर में हो या शरीर के किसी अन्य अकेले हिस्से में। फिर भी, यह आपको शुरुआत करने के लिए कुछ तो देता है। उस क्षेत्र पर कोमलता से लेकिन लगातार ध्यान दें। उसके प्रति 'मैत्री' और सद्भावना का भाव रखें, और खुद से कहें कि आप वहाँ से जुड़े हैं।

जब आपको लगे कि आप वहाँ आराम से टिक सकते हैं, तो धीरे-धीरे अपनी जागरूकता को उस स्थान के ठीक आस-पास फैलाने की कोशिश करें। शरीर का कौन सा हिस्सा इसके ठीक बगल में है? आप उस हिस्से को किस दिशा में महसूस करते हैं? (आपके शरीर के अंगों की आपकी आंतरिक समझ शायद वैसी न हो जैसा शरीर बाहर से दिखता है, लेकिन अभी इसकी चिंता न करें। आप अगला हिस्सा कहाँ महसूस करते हैं?)

यदि डर की भावना पैदा होती है, तो वापस मूल क्षेत्र पर चले जाएं। एक या दो दिन प्रतीक्षा करें, और फिर अपनी जागरूकता को थोड़ा और फैलाने का प्रयास करें। इसे आगे-पीछे करते रहें, जब तक कि आप उस बड़े क्षेत्र में आत्मविश्वास के साथ न रह सकें। धैर्य रखें। इस तरह से अपनी जागरूकता

का विस्तार करते समय यदि कोई विशेष डर या यादें सामने आती हैं, तो किसी ऐसे व्यक्ति से बात करें जिसके निर्णय पर आपको भरोसा हो।

- **दूसरा तरीका:** कुछ समय के लिए श्वास को छोड़ दें और 'ब्रह्मविहार' (देखें भाग एक) को अपने बुनियादी ध्यान अभ्यास के रूप में विकसित करें। ऐसा तब तक करें जब तक कि आप श्वास के साथ दोबारा काम करने के लिए पर्याप्त आत्मविश्वास महसूस न करें।

२. आरामदायक श्वास न मिल पाना

एक और समस्या जो अक्सर निराश कर सकती है, वह है आरामदायक श्वास न मिल पाना। आप श्वास को चाहे जैसे भी समायोजित करें, यह सही नहीं लगती। इस समस्या से निपटने के कई तरीके हैं:

- खुद से पूछें कि क्या आप श्वास से बहुत ज्यादा उम्मीद कर रहे हैं? क्या श्वास ठीक-ठाक लग रही है? क्या आप इसे 'ठीक' से बेहतर बनाने के लिए जबरदस्ती कर रहे हैं? अगर ऐसा हो रहा है, तो धैर्य रखें। उस ठीक-ठाक श्वास के साथ ही बने रहें और उसे थोड़ा समय दें। आपकी अधीरता उस पर बहुत अधिक दबाव डाल रही होगी। उसे अपने आप आराम करने और विकसित होने के लिए थोड़ा समय दें।
- खुद से पूछें कि क्या आप बाहर जाती श्वास के अंतिम सिरे को भींच रहे हैं, ताकि उसे आने वाली श्वास से अलग कर सकें? या इसका उल्टा कर रहे हैं? यह श्वास के सहज प्रवाह को सीमित करता है। यदि ऐसा है, तो प्रत्येक बाहर जाती श्वास के अंत को अगली आने वाली श्वास की शुरुआत के साथ आसानी से घुलने-मिलने दें। ताकि दो सांसों के बीच के ठहराव वाले पल में शरीर में आराम की भावना फैल सके।
- खुद से याद दिलाएं कि हर श्वास का कम से कम एक हिस्सा—शुरुआत में, बीच में, या अंत के पास—ऐसा होगा जो श्वास न लेने की तुलना में अधिक आरामदायक महसूस होता है। श्वास के उस हिस्से को खोजें और खुद को उसकी सराहना करने दें। जब यह आपको शांत कर देगा, तो श्वास-चक्र के अन्य हिस्से भी आराम कर पाएंगे।
- खुद से पूछें कि क्या आप किसी एक जगह पर बहुत जोर से ध्यान लगा रहे हैं। जब आप शरीर के किसी विशेष हिस्से पर ध्यान केंद्रित करते हैं, तो उस

पर दबाव डालने की एक आम प्रवृत्ति होती है—जो आमतौर पर उस हिस्से में रक्त-प्रवाह को रोकती है या उस पर जोर डालती है। देखें कि क्या आप उस स्थान पर ध्यान बनाए रखते हुए उस दबाव को छोड़ सकते हैं।

- खुद से पूछें कि जिस तरह से आप अपने मन में श्वास का चित्रण करते हैं, कहीं वह तो समस्या का हिस्सा नहीं है? उदाहरण के लिए, क्या आप यह कल्पना करते हैं कि श्वास केवल नाक जैसे एक छोटे से बिंदु से शरीर में आ रही है? यदि ऐसा है, तो यह श्वास को बाधित कर सकता है। शरीर को एक 'स्पंज' की तरह देखने की कोशिश करें, जिसमें श्वास सभी रोम-छिद्रों के माध्यम से आसानी से अंदर और बाहर आ-जा रही है।

या आप खुद से पूछ सकते हैं कि क्या आप श्वास के बारे में ऐसा सोचते हैं कि वह शरीर में आना नहीं चाहती। यदि ऐसा है, तो आप पाएंगे कि आपको इसे जबरदस्ती अंदर लाना पड़ रहा है। इसके बजाय यह कल्पना करने की कोशिश करें कि श्वास शरीर में आना 'चाहती' है, और आपको बस उसे आने देना है।

- खुद से पूछें कि आरामदायक श्वास कैसी महसूस होनी चाहिए, इसे लेकर क्या आप अनजाने में श्वास को किसी 'कार्टून जैसे विचार' के अनुसार चलने के लिए मजबूर कर रहे हैं? लोग अक्सर यह मान लेते हैं कि धीमी और लंबी श्वास, छोटी और तेज श्वास की तुलना में अधिक आरामदायक होती है, लेकिन हमेशा ऐसा नहीं होता। खुद को याद दिलाएं कि आरामदायक श्वास वह है जिसकी शरीर को 'अभी' आवश्यकता है, इसलिए उन आवश्यकताओं के प्रति अधिक संवेदनशील होने का प्रयास करें।
- खुद से पूछें कि क्या आप श्वास को बहुत अधिक नियंत्रित करने की कोशिश कर रहे हैं। आप शरीर के किसी ऐसे हिस्से पर ध्यान केंद्रित करके इसका परीक्षण कर सकते हैं जहाँ आपको श्वास की गति को नियंत्रित करने का कोई आभास न हो, जैसे कि रीढ़ की हड्डी का निचला हिस्सा।
- यदि इनमें से कोई भी तरीका काम न करे, तो अपने ध्यान का विषय बदल लें। किसी ऐसे विषय पर ध्यान दें जो आपको सुखद और प्रेरणादायक लगता हो, जैसे कि 'मैत्री', 'दान' (उदारता), 'कृतज्ञता', या 'शील'।

खुद को श्वास पर ध्यान दिए बिना थोड़ी देर के लिए उस विषय के बारे में सोचने दें। जब चित्त तरोताजा महसूस करे, तो यह नोटिस करने की कोशिश करें कि जब आप उस विषय के साथ थे तब आप कैसे सांस ले रहे थे। श्वास

ने अपने आप एक आरामदायक लय ढूंढ ली होगी। इससे आपको कुछ विचार मिलेंगे कि आरामदायक तरीके से सांस कैसे ली जाए।

३. अलग-अलग हिस्सों में श्वास न महसूस होना

तीसरी आम समस्या है शरीर के विभिन्न हिस्सों में श्वास की संवेदनाओं को महसूस न कर पाना। यह अक्सर एक 'संज्ञा' की समस्या होती है: श्वास की संवेदनाएं वहां मौजूद तो हैं, लेकिन आप उन्हें उस रूप में पहचान नहीं पा रहे हैं।

आपके चित्त का एक हिस्सा सोच सकता है कि शरीर के माध्यम से श्वास-ऊर्जा का बहना असंभव है। यदि ऐसा है, तो इसे 'कल्पना के अभ्यास' के रूप में लें: खुद को यह कल्पना करने दें कि श्वास-ऊर्जा नसों और नाड़ियों के माध्यम से बह सकती है, और कल्पना करें कि यह उन पैटर्न में बह रही है जो बुनियादी निर्देशों में सुझाए गए हैं। या कल्पना करें कि यह विपरीत दिशाओं में बह रही है।

किसी न किसी बिंदु पर, आप वास्तव में शरीर के किसी न किसी हिस्से में ऊर्जा की गति को महसूस करना शुरू कर देंगे, और तब यह केवल कल्पना का अभ्यास नहीं रह जाएगा।

इस बीच, शरीर का सर्वेक्षण करें और उसके विभिन्न हिस्सों में महसूस होने वाले तनाव को ढीला करें। हाथों से शुरू करें और बाहों तक ऊपर जाएं। फिर पैरों से शुरू करें और टांगों, पीठ, गर्दन और सिर तक ऊपर जाएं। फिर धड़ के सामने वाले हिस्से को देखें। शरीर जितना अधिक तनावमुक्त होगा, श्वास-ऊर्जा उतनी ही आसानी से बहेगी, और इस बात की अधिक संभावना होगी कि आप उस प्रवाह को महसूस कर पाएंगे।

असामान्य ऊर्जाएं और संवेदनाएं

दबाव

जैसे-जैसे आप शरीर के विभिन्न हिस्सों में तनाव या जकड़न को छोड़ते हैं, तो अक्सर इससे असामान्य रूप से तेज या असंतुलित ऊर्जाएं या संवेदनाएं पैदा हो सकती हैं। यह सामान्य है, और यदि इन ऊर्जाओं को अकेला छोड़ दिया जाए, तो

वे अक्सर अपने आप शांत हो जाती हैं। हालाँकि, दो मामले ऐसे हैं जहाँ वे एक समस्या बन सकती हैं।

१. फंसी हुई ऊर्जा

पहला मामला तब होता है जब तनाव पूरी तरह से नहीं छूटता—यानी जब एक क्षेत्र से मुक्त हुई ऊर्जा दूसरे में फंस जाती है, जिससे दबाव की एक तेज अनुभूति पैदा होती है। दो सामान्य क्षेत्र जहाँ दबाव बनता है, वे हैं—'सिर में' और 'हृदय के आस-पास'।

- **सिर का दबाव:** यदि दबाव सिर में है, तो जांचें कि क्या ऊर्जा को गले के सामने से नीचे या रीढ़ की हड्डी से नीचे बहने की जरूरत है। सबसे पहले गले के सामने से ऊर्जा के रास्ते (नाड़ी) को खोलने पर ध्यान केंद्रित करें, और अपना ध्यान छाती के बीच में रखें। सोचें कि ऊर्जा गले के रास्ते से नीचे उस क्षेत्र में बह रही है जहाँ आपका ध्यान है—श्वास लेते समय और छोड़ते समय दोनों दौरान।

यदि वह काम नहीं करता है, तो होशपूर्वक रीढ़ की हड्डी के दोनों ओर ऊर्जा के रास्तों का पता लगाएं कि क्या किसी बिंदु पर कोई रुकावट है। यदि आपको कोई रुकावट मिलती है, तो उसे शिथिल करने के बारे में सोचें। ऐसा रीढ़ की हड्डी में पूरा नीचे तक करें। अपना ध्यान अपनी **रीढ़ की हड्डी के अंतिम सिरे** पर केंद्रित करें। फिर कल्पना करें कि श्वास रीढ़ की हड्डी से नीचे जा रही है—फिर से, श्वास लेते और छोड़ते दोनों समय—और फिर आपके शरीर के निचले छोर के माध्यम से हवा में बह रही है।

- **छाती का दबाव:** यदि दबाव छाती के बीच में है, तो अपनी बाहों से होते हुए हाथों की हथेलियों के माध्यम से बाहर जाने वाले ऊर्जा के रास्तों को खोलने की कल्पना करें। अपना ध्यान अपनी हथेलियों पर केंद्रित करें और सोचें कि श्वास-ऊर्जा आपकी छाती से बाहर फैल रही है—श्वास लेते और छोड़ते दोनों समय—और आपकी हथेलियों के माध्यम से बाहर जा रही है।

आप पैरों से नीचे जाने वाले और पैरों के तलवों के माध्यम से बाहर जाने वाले ऊर्जा के रास्तों के साथ भी इसी तरह की कल्पना का प्रयास कर सकते हैं।

महत्वपूर्ण: जब आप इन रास्तों को खोलते हैं, तो ऊर्जा को उनमें धकेलने के बारे में न सोचें। विशेष रूप से, यह न सोचें कि आप उनमें हवा धकेलने की कोशिश

कर रहे हैं। जिस श्वास के साथ आप काम कर रहे हैं वह **ऊर्जा** है, हवा नहीं। और ऊर्जा तब सबसे अच्छी तरह बहती है जब उस पर दबाव न डाला जाए। बस सोचें, "अनुमति दें" या "बहने दें"। और धैर्य रखें।

रक्त के प्रवाह और 'श्वास' के प्रवाह के बीच अंतर करने का प्रयास करें। रक्त तरल है, इसलिए जब वह किसी ठोस चीज से टकराता है तो दबाव बना सकता है। लेकिन श्वास एक ऊर्जा है, उसे दबाव बनाने की जरूरत नहीं है, क्योंकि वह ठोस पदार्थों के ठीक आर-पार बह सकती है।

यदि आप शरीर के अन्य हिस्सों में अतिरिक्त दबाव महसूस करते हैं, तो अपनी कल्पना में उन हिस्सों को बाहों या पैरों से बाहर जाने वाले ऊर्जा के रास्तों से जोड़ने का प्रयास करें।

२. ऊर्जा को धक्का देना

शरीर के विभिन्न हिस्सों में अतिरिक्त दबाव का दूसरा मुख्य कारण तब होता है जब शरीर में श्वास-ऊर्जा की गति को तेज करने के प्रयास में आप उसे बहुत अधिक धक्का देते हैं। यहाँ भी मुख्य शब्द **"अनुमति दें"** है। ऊर्जा को बहने दें। इसे धक्का न दें। एक आरामदायक ऊर्जा, जब धक्का दिया जाता है, तो असहज हो जाती है। धैर्य रखें। एक सूक्ष्म श्वास-ऊर्जा की कल्पना करें जो जैसे ही आपको पता चलता है कि आपने श्वास लेना शुरू कर दिया है, पूरे शरीर में फैल चुकी है। थोड़ी देर बाद, आप महसूस करेंगे कि वह वास्तव में वहाँ है।

ऐसी जकड़न जो श्वास से ठीक न हो

यदि शरीर में जकड़न के ऐसे टापू हैं जो श्वास कितनी भी आरामदायक क्यों न हो, पिघलते नहीं हैं, तो आपको उनके आस-पास काम करना होगा। आप उन पर जितना सीधा ध्यान केंद्रित करेंगे, वे उतने ही खराब हो सकते हैं। इसलिए उनके किनारों के आस-पास धीरे से सांस लें और उन्हें थोड़ी जगह दें। वे अक्सर आपकी भीतरी समिति के उन सदस्यों का प्रतिनिधित्व करते हैं जो आपके अच्छे इरादों पर भरोसा नहीं करते, इसलिए आपको बस उन्हें रहने देना होगा। उनके साथ धैर्य रखें। किसी बिंदु पर वे अपने आप पिघल जाएंगे।

शरीर में दौड़ती तनाव की पट्टियां

पहले यह जांचें कि क्या तनाव की पट्टियां वास्तव में पट्टियां हैं, या क्या चित्त उनके साथ 'बिंदुओं को जोड़ने का खेल' खेल रहा है। दूसरे शब्दों में, ऐसे अवसर होते हैं जब चित्त शरीर के विभिन्न हिस्सों में तनाव के बिंदुओं को नोटिस करता है और उन्हें तनाव की एक ही 'संज्ञा' के तहत जोड़ देता है। इससे यह अनुभूति होती है कि अलग-अलग बिंदु एक ही संवेदना का हिस्सा हैं।

यह जांचने के लिए कि क्या ऐसा है, कल्पना करें कि आपकी जागरूकता **आरी के ब्लेड** का एक सेट है, जो तनाव की पट्टियों को जहां भी नोटिस करती है, उन्हें तेजी से और बार-बार अलग-अलग टुकड़ों में काट देती है। यदि इससे तनाव की भावना हल्की होती है, तो उस संज्ञा को मन में रखें। समस्या तनाव के साथ उतनी नहीं थी जितनी उस संज्ञा के साथ थी जिसने तनाव के बिंदुओं को 'पट्टियों' के रूप में लेबल किया था। उस पट्टी वाली धारणा पर विश्वास करने से इनकार करते रहें, और जब तक आवश्यक हो, इसे आरी के ब्लेड की धारणा से बदलते रहें।

- **सिर में पट्टियां:** यदि तनाव की पट्टियां सिर में हैं और सिर को घेरे हुए प्रतीत होते हैं, तो धारणा को बदलने का एक वैकल्पिक तरीका यह छवि मन में रखना है कि आपका सिर तनाव की पट्टियों से बड़ा है। और सिर का बड़ा हिस्सा नरम ऊर्जा से भरा है जो पट्टियों को बिखरने देता है।
- **ऊर्जा की भूख:** यदि नई धारणाओं के बावजूद तनाव की पट्टी का एहसास बना रहता है, तो यह संकेत है कि वह पट्टी शरीर के उस क्षेत्र से मेल खाती है जो श्वास-ऊर्जा से वंचित है। जैसे ही आप श्वास लेते हैं, सोचें कि श्वास-ऊर्जा तुरंत शरीर के उस हिस्से में जा रही है। श्वास को उतना लंबा होने दें जितना उस क्षेत्र को पोषित महसूस कराने के लिए आवश्यक है।

यदि, इस दृष्टिकोण को आजमाने के कई मिनटों के बाद भी तनाव की पट्टियां प्रतिक्रिया नहीं देती हैं, तो थोड़ी देर के लिए उन्हें नजरअंदाज कर दें। बाद में जब आपकी समाधि बेहतर हो जाए तो इन विभिन्न तरीकों को फिर से आजमाएं।

संवेदना की कमी

जैसे-जैसे आप अपने शरीर के विभिन्न हिस्सों का सर्वेक्षण करते हैं, आप पा सकते हैं कि कुछ ऐसे हिस्से हैं जहाँ आप कोई संवेदना महसूस नहीं करते: उदाहरण के लिए, आपका कंधा, या आपकी पीठ का कोई हिस्सा। ऐसा लगता है जैसे शरीर का वह हिस्सा गायब है।

जब ऐसा हो, तो उन हिस्सों के प्रति सचेत होने का प्रयास करें जिन्हें आप गायब हिस्से के दोनों ओर महसूस कर सकते हैं।

- उदाहरण के लिए, कंधे के मामले में: अपनी गर्दन और अपनी ऊपरी बांह के प्रति जागरूक होने का प्रयास करें। फिर यह देखने की कोशिश करें कि उन दो हिस्सों में ऊर्जा कहाँ जुड़ती है।

आपको यह देखकर आश्चर्य हो सकता है कि एक जुड़ाव तो है, लेकिन यह वहाँ नहीं है जहाँ आपका कंधा होना चाहिए—और क्योंकि यह वहाँ नहीं है जहाँ इसे होना चाहिए, आप अनजाने में इसे अवरुद्ध कर रहे थे। इसे खुलने दें और समय के साथ शरीर के उन हिस्सों की आपकी समझ सुधर जाएगी और शरीर के गायब हिस्से को श्वास से अधिक पोषण मिलेगा। वह आपकी जागरूकता में फिर से दिखाई देने लगेगा।

भरेपन का अहसास

यह संवेदना अक्सर तब आती है जब श्वास-ऊर्जा अपनी कुछ आंतरिक रुकावटों को घोल देती है, और जो क्षेत्र ऊर्जा से वंचित थे वे अचानक भर जाते हैं। यह ध्यान के कारकों में से एक से संबंधित है: **प्रीति**। मजबूत मामलों में, ऐसा महसूस हो सकता है जैसे आप इस भरेपन में डूब रहे हैं।

कुछ लोगों को यह सुखद लगता है, लेकिन दूसरों को यह खतरनाक लगता है। यदि आप कभी डूबने के करीब रहे हैं, तो यह आसानी से डर की भावना पैदा कर सकता है।

- **डर का मुकाबला:** खुद को याद दिलाएं कि आप हवा से घिरे हुए हैं, और शरीर जितना चाहे उतना सांस ले सकता है। अपने हाथों और पैरों को ढीला छोड़ें, और उन्हें ढीला ही रखें।

फिर देखें कि क्या आप भरेपन का वह पहलू ढूँढ सकते हैं जो सुखद है। उस पर ध्यान केंद्रित करें। या बस शरीर में अपने सामान्य ध्यान-बिंदु पर अपना ध्यान बनाए रखें, और खुद को याद दिलाएं कि यदि भरेपन को अकेला छोड़ दिया जाए, तो यह अंततः शांति और आराम की भावना में बिखर जाएगा।

लोगों का एक और समूह जिसे यह भरेपन का अहसास खतरनाक लगता है, वे हैं जो डरते हैं कि वे 'नियंत्रण खो रहे हैं'। समाधान फिर से भरेपन पर ध्यान केंद्रित

करना नहीं है, बल्कि अपने सामान्य ध्यान-बिंदु पर केंद्रित रहना है, और याद रखना है कि यह भरापन गुजर जाएगा।

घनत्व या भारीपन का अहसास

कभी-कभी, जैसे-जैसे चित्त शांत होता है, शरीर इतना ठोस और घना महसूस होता है कि सांस लेना एक काम बन जाता है। इसका एक संभावित कारण यह है कि आप अवचेतन रूप से शरीर को एक ठोस वस्तु के रूप में देखने की धारणा को पकड़े हुए हैं, और श्वास को ऐसी चीज मान रहे हैं जिसे इस ठोसता के माध्यम से धक्का देना पड़ता है।

- **समाधान १:** होशपूर्वक अपनी 'संज्ञा' (देखने के नजरिए) को बदलें। उदाहरण के लिए, आप खुद को याद दिला सकते हैं कि श्वास वास्तव में शरीर की आपकी प्राथमिक संवेदना है: श्वास की ऊर्जा पहले है, और ठोसता का अहसास बाद में आता है। इसलिए आपको श्वास को ठोसता की दीवार के माध्यम से धक्का देने की जरूरत नहीं है। इसे जहाँ चाहे वहाँ स्वतंत्र रूप से बहने दें।
- **समाधान २:** एक और उपयोगी धारणा शरीर के चारों ओर और शरीर में परमाणुओं के बीच की जगह ('आकाश तत्व') के बारे में सोचना है। यहां तक कि परमाणुओं के भीतर भी, ठोस पदार्थ से ज्यादा खाली जगह है। हर चीज में जगह व्याप्त है। जैसे ही आप इस धारणा को मन में रखेंगे, सांस लेने में कठिनाई दूर हो जाएगी।
- **समाधान ३:** शरीर के सांस लेने के लिए बहुत ठोस होने के अहसास का एक और संभावित कारण यह है कि चित्त इतना शांत हो सकता है कि आपको सांस लेने की आवश्यकता ही नहीं है (भाग चार में चौथे ध्यान के तहत चर्चा देखें)। आप जरूरत से ज्यादा आदत के कारण श्वास को शरीर के माध्यम से धकेलने की कोशिश कर रहे होते हैं। इसलिए खुद से कहें, "अगर शरीर को सांस लेने की जरूरत होगी, तो वह अपने आप सांस लेगा। मुझे उसे सांस लेने के लिए मजबूर करने की जरूरत नहीं है।"

चक्कर आना

यदि यह समस्या ध्यान के कारण हो रही है, तो यह आपके फोकस में असंतुलन या श्वास में असंतुलन से आ सकती है।

- **फोकस में असंतुलन:** यह सिर में बहुत भारी रूप से ध्यान केंद्रित करने से आ सकता है। अपने फोकस को शरीर में नीचे ले जाएं, थोड़ा हल्का करें ताकि आप उस क्षेत्र में रक्त के प्रवाह को बाधित न कर रहे हों जहाँ आप केंद्रित हैं, और थोड़ी देर के लिए सिर से दूर रहें।
- **श्वास में असंतुलन:** यह अति-श्वसन (हाइपरवेंटिलेटिंग) से आ सकता है: यानी बहुत तेजी से भारी सांस लेना। यह श्वास को दबाने या सूक्ष्म श्वास के साथ बहुत अधिक समय बिताने से भी आ सकता है। इस तरह से सांस लेने की कोशिश करें जो इन चरम सीमाओं से बचे।

यदि इससे चक्कर आना ठीक नहीं होता है, तो यह ध्यान के कारण नहीं था। यह शारीरिक बीमारी का संकेत हो सकता है।

अपनी प्रगति को परखना

जैसा कि मैंने परिचय में कहा था, दुख को खत्म करने के लिए चित्त को प्रशिक्षित करने की बुनियादी रणनीति यही है कि आप अपने कर्मों पर विचार करें और सवाल करें कि वे कितने कुशल हैं। ऐसा करके आप अपनी कुशलता को लगातार निखार सकते हैं।

चूंकि ध्यान भी एक 'कर्म' है, इसलिए यही रणनीति यहाँ भी लागू होती है। इसे एक कौशल के रूप में विकसित करने के लिए, आपको यह सीखना होगा कि आप जो कर रहे हैं उसका मूल्यांकन कैसे करें—क्या काम कर रहा है और क्या नहीं—ताकि आपकी कुशलता बढ़ सके।

सच तो यह है कि मूल्यांकन करना ध्यान का इतना महत्वपूर्ण हिस्सा है कि यह 'ध्यान' का ही एक कारक (अंग) है, जिस पर हम भाग चार में चर्चा करेंगे। इसी तरह का मूल्यांकन आगे चलकर उस 'प्रज्ञा' में बदल जाता है जो अंततः विमुक्ति की ओर ले जाती है।

इसलिए याद रखें: ध्यान का सत्र 'अच्छा' भी हो सकता है और 'उतना अच्छा नहीं' भी। आपको दोनों के बीच का अंतर परखना सीखना होगा।

हालाँकि, अपने कार्यों को परखने की क्षमता अपने आप में एक कौशल है जिसे साधने में कुछ समय लगता है। यदि आपने कभी किसी शारीरिक कौशल या कला

में महारत हासिल करने की कोशिश की है—जैसे बढईगिरी, खाना बनाना, कोई खेल खेलना या वाद्ययंत्र बजाना—तो सोचें कि आपने अपनी परखने की शक्ति कैसे विकसित की, जिससे आपको महारत हासिल करने में मदद मिली। वही सिद्धांत ध्यान पर भी लागू करें।

यहाँ कुछ ऐसी बातें हैं जो इस सफर में आपके बहुत काम आएंगी:

१. काम को तौलें, खुद को नहीं

परखने का सही तरीका यह है कि आप अपने 'काम' को तौलें, न कि एक इंसान या साधक के रूप में अपनी 'कीमत' को।

अगर काम बिगड़ने पर आप खुद को कोसने लगते हैं, या काम बनने पर हवा में उड़ने लगते हैं, तो संभल जाएं। खुद को याद दिलाएं कि इस तरह के फैसले सिर्फ वक्त की बर्बादी हैं।

खुद को नकारना या कोसना, ध्यान में टिके रहने की आपकी ताकत को निचोड़ लेता है। वहीं, खुद की झूठी तारीफ—भले ही पल भर के लिए अच्छा लगे—अंत में आपकी तरक्की का रास्ता रोक देती है। ये या तो आपको अपनी गलतियों के प्रति अंधा बना देंगे या फिर आपसे ऐसी उम्मीदें बांध लेंगे जो पूरी नहीं हो सकतीं।

अगर कभी आप खुद को कोसने के चक्रव्यूह में फंस जाएं, तो अपनी 'भीतरी समिति' को आवाज दें। समिति के किसी समझदार सदस्य को बुलाएं जो उस आलोचना करने वाली आवाज को प्यार से लेकिन सख्ती से याद दिला सके कि वह आपका समय बर्बाद कर रही है। खुद पर थोड़ा हंसना सीखें। हालात को थोड़े मजाक और हल्केपन से देखना, तनाव को पिघलाने का सबसे अच्छा तरीका है। फिर, बस अगली 'श्वास' पर लौट आएं।

हाँ, खुद को परखना वहाँ बहुत जरूरी है जहाँ आप अपना स्वभाव समझना चाहते हैं। क्या आप अपनी क्षमताओं को बहुत बड़ा-चढ़ाकर देखते हैं या बहुत कम करके? एक बार जब आप अपना झुकाव पकड़ लें, तो उसे संतुलित करें। एक दोस्ताना "अरे भाई! तुम फिर शुरू हो गए?" अक्सर आपको होश में लाने के लिए काफी होता है।

२. साधना: एक कभी न रुकने वाला सफर

अपनी साधना को एक 'चल रही प्रक्रिया' (Work in progress) की तरह देखें।

आप यहाँ अदालत लगाकर खुद को सजा सुनाने के लिए नहीं बैठे हैं। आप अपने काम को इसलिए परख रहे हैं ताकि अगली बार उसे और बेहतर तरीके से कर सकें।

फैसला करते समय, खुद को कुर्सी पर बैठे 'जज' की तरह न देखें, बल्कि कार्यशाला में काम करने वाले एक 'कारीगर' की तरह देखें। एक ऐसा कारीगर जो बस यह देख रहा है कि उसका काम कैसा चल रहा है, और जहाँ कमी दिखती है, उसे ठीक कर देता है।

३. गलतियां होना तो आम बात है

गलतियां ही तो सबसे बड़ी गुरु हैं। सबसे अच्छे ध्यानी वे नहीं होते जिनके लिए सब कुछ मक्खन की तरह चलता है। सबसे अच्छे ध्यानी वे होते हैं जो गलतियां करते हैं, गिरते हैं, और फिर समझ जाते हैं कि दोबारा उस गड्ढे में कैसे नहीं गिरना है।

इसलिए हर गलती को सीखने का एक मौका मानें। इसे खुद को निराश न करने दें। सच तो यह है कि अगर आपको किसी बात पर गर्व करना ही है, तो इस बात पर करें कि आपमें अपनी गलतियों को पहचानने और उनसे सीखने की चाह है।

४. जल्दबाजी में नतीजा न निकालें

'कर्म' और उसके फल का ताना-बाना बहुत उलझा हुआ होता है। इसलिए ध्यान में क्या किस वजह से हुआ, इस पर तुरंत कोई ठप्पा न लगाएं।

कभी-कभी आज की मेहनत का फल तुरंत मिल जाता है। लेकिन कभी-कभी जो परिणाम आज दिख रहे हैं, वे कल, पिछले हफ्ते, या बरसों पुरानी आदतों का नतीजा हो सकते हैं। यही वजह है कि जो तरीका कल काम कर रहा था, शायद आज न करे। इसलिए अपना फैसला सुरक्षित रखें, जब तक कि आप लंबे समय तक बार-बार अपने ध्यान को परख न लें।

और हाँ, यह राग अलापना बंद करें कि "अरे! कल का ध्यान आज से कितना अच्छा था।" वह इसलिए अच्छा था क्योंकि तब आप 'बीते हुए कल' के बारे में नहीं सोच रहे थे, बल्कि **वर्तमान** में श्वास को देख रहे थे। तो उस सबक को याद रखें और अभी—इसी पल—श्वास को देखें।

यह भी हो सकता है कि पिछला ध्यान उतना भी अच्छा न रहा हो जितना आपको याद आ रहा है। और अगर आज चीजें अच्छी नहीं चल रही हैं, तो इसका मतलब बस इतना है कि अभी बहुत कुछ सीखना बाकी है। तो उस "और अधिक" को सीखने के लिए, अभी श्वास और अपने चित्त को और गौर से देखें।

५. अचानक आए बदलावों से न चौंकेँ

ध्यान में कभी भी मौसम बदल सकता है।

जब चीजें इतनी अच्छी चल रही हों कि चित्त बिना किसी कोशिश के शांत हो जाए, तो लापरवाह न हों और न ही अति-आत्मविश्वासी। अपनी सचेतता जगाए रखें।

और जब 'मनोदशा' इतनी खराब हो कि ध्यान के पहले चरण पर टिकना भी पहाड़ जैसा लगे, तो हार न मानें। इसे एक मौके की तरह देखें—यह जानने का मौका कि चित्त में कार्य-कारण का नियम कैसे काम करता है। यह बदलाव यूँ ही नहीं आया, इसकी कोई वजह होगी—उसे खोजें।

यह अपने 'साक्षीभाव' को जगाने का सही समय है। पीछे हटें और धैर्य के साथ उस खराब मूड को बस देखें। चाहे बदलाव अच्छा हो या बुरा, आप एक कीमती सबक सीखते हैं: कैसे खुद को घटनाओं से अलग रखकर उन्हें सावधानी से देखा जाए।

६. अपनी तुलना दूसरों से न करें

आपका चित्त आपका है; उनका चित्त उनका।

यह अस्पताल में भर्ती मरीज जैसा है। अगर आप दूसरे मरीज को देखकर जलें कि वह जल्दी ठीक हो रहा है, या इस बात पर खुश हों कि आप उससे जल्दी ठीक हो रहे हैं—तो इससे आपकी सेहत नहीं सुधरने वाली। आपको तो बस अपनी दवा और अपने 'सुधार' पर ध्यान देना है।

७. ध्यान के वक्त किताबों को भूल जाएँ

ध्यान करते समय, अपनी साधना की तुलना किताबों में पढ़ी बातों से न करें—इस किताब से भी नहीं।

किताबें तब पढ़ने के लिए हैं जब आप ध्यान नहीं कर रहे होते। ध्यान करते समय, आपका पूरा काम सिर्फ 'श्वास' पर ध्यान केंद्रित करना है। किताबें तो सिर्फ एक नक्शा हैं जो बताती हैं कि क्या हो सकता है। असली ज्ञान आपको तब मिलता है जब आप खुद देखते हैं कि *वास्तव में क्या हो रहा है*, और मौके पर ही अपनी समझ से उसे बेहतर बनाते हैं।

प्रेरणा बनाए रखना

चित्त को साधना कोई दो दिन का काम नहीं है, यह एक लंबी परियोजना है। जब शुरुआती नयापन और उत्साह खत्म हो जाता है, तो खुद को रास्ते पर बनाए रखने के लिए थोड़ी समझदारी और परिपक्वता की जरूरत होती है।

खासकर जब तरक्की धीमी हो, तो आप खुद को ऊब, निराशा, बेसब्री या संदेह से घिरा पा सकते हैं। अगर इनके कारण आपका जोश ठंडा पड़ रहा है, तो अगले भाग में दिए गए सुझाव आपके बहुत काम आएंगे।

लेकिन कई बार जोश इसलिए भी ठंडा पड़ जाता है क्योंकि निजी जीवन या काम का बोझ इतना बढ़ जाता है कि वह ध्यान के लिए जरूरी समय और ऊर्जा को पूरी तरह निचोड़ लेता है। अगर ऐसा हो रहा है, तो आपको खुद को बार-बार ध्यान का महत्व याद दिलाना होगा: *अगर मेरा चित्त सधा हुआ नहीं है, तो वह जीवन की मुश्किलों का जवाब बहुत ही अकुशल और गलत तरीके से देगा।*

यहाँ चार बातें याद रखें:

१. **'जरूरी' और 'सिर पर आ पड़ी' बातों में फर्क है।** हर वह काम जो चिल्ला-चिल्ला कर आपका ध्यान मांग रहा है, जरूरी नहीं कि वह महत्वपूर्ण भी हो। यह भेद करना सीखें कि किन बाहरी मांगों को थोड़ी देर के लिए किनारे रखा जा सकता है ताकि आप अपने चित्त को संभाल सकें।

२. **समय मांगना नहीं, छीनना पड़ता है।** यह दुनिया आपको थाली में सजाकर ध्यान के लिए समय नहीं देगी। आपको खुद अपने लिए समय निकालना होगा।

३. **यह समय की चोरी नहीं, बल्कि तोहफा है।** ध्यान के लिए आप जो समय निकालते हैं, वह आप उन लोगों से छीन नहीं रहे जिन्हें आप प्यार करते हैं। सच

तो यह है कि यह आपके सुधरे हुए और शांत चित्त के रूप में उन्हें दिया गया एक 'उपहार' है।

४. जीवन सरल बनेगा। याद रखें कि आपके चित्त की सुधरी हुई अवस्था आपके जीवन को सरल बनाने और उसे संभालने योग्य बनाने में मदद करेगी।

यह पक्का करने के लिए कि आप लगातार समय निकालते रहें, अपनी 'भीतरी समिति' में कुछ नई आवाजें शामिल करें। ये वे आवाजें हैं जो आपका हौसला बढ़ाएंगी। हर किसी के लिए अलग-अलग तर्क काम करते हैं, इसलिए देखिए कि आप पर कौन सा जादू चलता है:

- **चेतावनी देने वाली आवाज (अप्रमाद):** यह आवाज आपको याद दिलाती है, "अगर तुम अपने चित्त को नहीं साधोगे, तो तुम्हारे लिए इसे कौन साधेगा? एक बिना सधा चित्त कितना तनाव और दुख पैदा कर सकता है! और अगर तुम इसे अभी नहीं करोगे, तो यह मत सोचो कि बुढ़ापे में यह आसान हो जाएगा।"
- **करुणा की आवाज:** यह आपको याद दिलाती है कि ध्यान करना अपने और दूसरों के प्रति मैत्री (सद्भावना) जताने का एक तरीका है। आपने ध्यान शुरू ही इसलिए किया था क्योंकि आप अपना जीवन बेहतर बनाना चाहते थे। "अगर तुम सच में खुद से और अपने प्रियजनों से प्यार करते हो, तो क्या इस मौके को हाथ से जाने दोगे?" जब आपको आरामदायक 'श्वास' का अनुभव हो जाता है, तो यह आवाज और भी प्यारी लगती है, क्योंकि तब आप थके होने पर भी याद कर सकते हैं कि श्वास के साथ कुछ पल बिताना कितना सुकून भरा होता है।
- **स्वाभिमान की आवाज:** यह आपको उस संतुष्टि की याद दिलाती है जो किसी काम को अच्छे से करने से मिलती है। यह आवाज कहती है, "याद है जब तुमने पिछली बार गुस्से को काबू किया था तो कितना अच्छा लगा था? क्या तुम अपनी इस कुशलता को और नहीं बढ़ाना चाहते?"
- **लज्जा की आवाज (स्वस्थ रूप में):** यह आपको याद दिलाती है कि कैसे आपने अपनी भीतरी समिति के अकुशल सदस्यों को हावी होने दिया, जबकि आप बेहतर जानते थे। "क्या तुम जिंदगी भर अपनी कमजोर आदतों के गुलाम बने रहना चाहते हो?" और अगर दुनिया में सचमुच ऐसे लोग हैं जो मन पढ़ सकते हैं, तो उन्होंने आपका मन पढ़ा तो वे क्या सोचेंगे? (यह शर्म

अच्छी है क्योंकि यह आपको एक इंसान के रूप में नहीं, बल्कि आपकी गलत 'आदतों' के लिए टोकती है।)

- **प्रेरणा की आवाज:** यह आपको अतीत के महान साधकों की याद दिलाती है। "उन्होंने अपने जीवन को महान बनाया; क्या तुम भी एक श्रेष्ठ जीवन नहीं जीना चाहते?" दूसरों की संघर्ष और सफलता की कहानियां पढ़ना आपको बहुत ऊर्जा दे सकता है।
- **समझदार माता-पिता की आवाज:** यह साधना के कठिन दौर से आपको निकालने के लिए एक छोटे से इनाम का लालच देती है। "चलो, अगर तुम आज ध्यान के नियम पर टिके रहे, तो बाद में तुम्हें अपनी पसंद की वो चीज मिलेगी।"
- **हंसी-मजाक की आवाज:** यह आपको दिखाती है कि ध्यान न करने के लिए आप जो बहाने बना रहे हैं, वे कितने बचकाने हैं। खुद पर हंसने की क्षमता 'प्रज्ञा' का ही एक रूप है। जब आप अपने बहानों पर हंस देते हैं, तो उनकी पकड़ अपने आप ढीली हो जाती है।

यह महसूस करने की कोशिश करें कि इनमें से कौन सी आवाज आपके चित्त को काम पर लगाएगी, और अपने स्वभाव के अनुसार खुद को हौसला दें।

अगर समय की बहुत कमी है: याद रखें कि चित्त को साधने के लिए हमेशा आँखें बंद करके बैठने की जरूरत नहीं है। जैसा कि कई गुरुओं ने कहा है: "अगर आपके पास साँस लेने का समय है, तो आपके पास ध्यान करने का भी समय है।" आप काम करते-करते भी ध्यान कर सकते हैं।

और खुद को यह याद दिलाएं: "अगर मैं वाकई बहुत व्यस्त हूँ, तो मैं इतना ज्यादा व्यस्त हूँ कि मैं ध्यान न करने का जोखिम नहीं उठा सकता।" अपनी बैटरी चार्ज रखना आपकी जिम्मेदारी है।

विचलित करने वाली भावनाएं

जब कोई भावना आपको विचलित करे, तो 'परिचय' में बताए गए तीन प्रकार के "संस्कारों" को याद करना बहुत काम आता है। ये वे ईंटें हैं जिनसे हर भावना बनी है:

- **काय-संस्कार:** यानी शरीर की प्रक्रियाएं, मुख्य रूप से 'श्वास'।
- **वचन-संस्कार:** यानी वाणी या सोच की प्रक्रियाएं, जैसे **वितर्क** (किसी विषय को मन में उठाना) और **विचार** (उस पर टिप्पणी करना या सोचना)।
- **चित्त-संस्कार:** यानी चित्त की प्रक्रियाएं, जैसे **वेदना** (महसूस करना) और **संज्ञा** (चीजों को लेबल देना या पहचानना)।

किसी भी अकुशल भावना (जैसे गुस्सा या डर) से बाहर निकलने का राज यह है कि आप इन ईंटों को बदल दें।

खुद को इस धोखे में न रखें कि यह भावना आपको वह बता रही है जो आप 'वास्तव' में महसूस करते हैं। हर भावना बस संस्कारों का एक पुलिंदा है। इसलिए एक 'कुशल भावना' जिसे आप होशपूर्वक तैयार करते हैं, वह उस 'अकुशल भावना' से कम असली नहीं है जिसे आपने अनजाने में पुरानी आदत के कारण बना लिया है।

संस्कारों के इन अलग-अलग प्रकारों के साथ प्रयोग करना सीखें। कभी-कभी केवल 'श्वास' लेने के तरीके को बदलना ही आपको गुस्से या डर से बाहर निकाल देगा। कभी-कभी आपको अपनी सोच ('वचन-संस्कार') या देखने के नजरिए ('संज्ञा') को बदलना होगा।

यहाँ फिर से "समिति" की छवि बहुत काम आती है: भावना चाहे जो भी हो, वह बस समिति का एक सदस्य है—या शायद विद्रोहियों का एक गुट—जो पूरी समिति की ओर से बोलने का दावा कर रहा है और उन सदस्यों को उखाड़ फेंकना चाहता है जो ध्यान करना चाहते हैं।

इन भावनाओं से निपटने का पहला और सबसे बड़ा सबक यह है: **आपको उन सदस्यों के साथ अपनी पहचान जोड़नी होगी जो ध्यान से लाभ उठाना चाहते हैं।**

अगर आप विद्रोही भावना को 'मैं' मान लेंगे, तो आप हार जाएंगे। लेकिन अगर आप उस हिस्से को 'मैं' मानेंगे जो ठीक होना चाहता है, तो समझें आधी लड़ाई जीत ली गई।

आपको खुद प्रयोग करके देखना होगा कि 'पुनर्निर्माण' की कौन सी रणनीतियाँ आपकी भावनाओं के लिए काम करती हैं, लेकिन शुरुआत करने के लिए अगले खंड में कुछ संभावनाएं दी गई हैं।

बोरियत (ऊब)

बोरियत का असली कारण अक्सर यह होता है कि आप अपने काम पर ठीक से ध्यान नहीं दे रहे हैं।

अगर आपको लगे कि ध्यान में कुछ भी नहीं हो रहा है, तो खुद को याद दिलाएं कि आप अपने चित्त को देखने के लिए बिल्कुल सही जगह पर हैं। अगर आपको कुछ दिखाई नहीं दे रहा, तो इसका मतलब है कि आप ठीक से देख नहीं रहे हैं। इसलिए 'श्वास' को और गौर से देखने की कोशिश करें, या यह देखने के लिए तैयार रहें कि चित्त कब भटकने वाला है।

याद रखें, बोरियत खुद भी एक भटकाव ही है। यह आती है, और फिर चली जाती है। ऐसा नहीं है कि 'कुछ नहीं हो रहा'—सच तो यह है कि 'बोरियत हो रही है'। अगर आप बोरियत को ही 'मैं' मान बैठे हैं, तो इसका मतलब है कि आप यह देख ही नहीं पाए कि यह पैदा कैसे हुई। अगली बार ज्यादा सावधानी से देखें।

यहाँ एक बहुत काम की धारणा (संज्ञा) है: खुद को जंगल में बैठे एक 'वन्यजीव पर्यवेक्षक' की तरह देखें।

आप जानवरों से यह नहीं कह सकते कि वे किस समय और किस जगह आपसे मिलने आएंगे। आपको बस ऐसी जगह जाना होता है जहाँ उनके गुजरने की संभावना हो—जैसे कि पानी का कोई घाट—और फिर वहाँ बैठना होता है। बहुत सतर्क होकर, ताकि आप उनकी आहट सुन सकें; लेकिन बहुत शांत होकर, ताकि आप उन्हें डराकर भगा न दें।

वर्तमान क्षण में 'श्वास' ही चित्त के लिए 'पानी का घाट' है। यही वह जगह है जहाँ चित्त की हलचलें सबसे साफ दिखाई देती हैं। इसलिए आप बिल्कुल सही जगह पर हैं। अब आपको बस एक ही समय में शांत और सतर्क रहने की कला सीखनी है।

हताशा (निराशा)

हताशा तब पैदा होती है जब आप अपनी तुलना उस मनगढ़ंत तस्वीर से करने लगते हैं कि "मुझे अब तक कितनी तरक्की कर लेनी चाहिए थी।"

'अपनी प्रगति को परखना' वाले खंड को दोबारा पढ़ने के अलावा, आप 'थेरगाथा' और 'थेरीगाथा' की कुछ कहानियां पढ़ सकते हैं (ये ऑनलाइन उपलब्ध हैं)। इनमें उन भिक्षुओं और भिक्षुणियों की कविताएं हैं जिन्होंने बोधि (ज्ञान) पाने से पहले ध्यान में आने वाली अपनी परेशानियों का वर्णन किया है।

जब आप उन्हें पढ़ें, तो यह सोचें: "अगर वे अपनी समस्याओं को दूर कर सकते थे—जो अक्सर बहुत गंभीर थीं—तो मैं भी अपनी समस्याओं को दूर कर सकता हूँ।"

ध्यान करते समय खुद का हौसला बढ़ाने में न तो शर्मिंदा हों और न ही डरें। "मैं कर सकता हूँ" वाला रवैया ही सारा फर्क पैदा करता है। अपनी 'भीतरी समिति' के उन सदस्यों को बढ़ावा दें जो यह रवैया दे सकते हैं। शुरुआत में यह थोड़ा बनावटी लग सकता है—खासकर अगर "मुझसे नहीं होगा" कहने वाले सदस्य लंबे समय से आपके दिमाग पर राज कर रहे हों—लेकिन कुछ समय बाद आपको नतीजे दिखने लगेंगे, और यह सकारात्मक दृष्टिकोण बनावटी नहीं लगेगा।

और यह मूल मंत्र हमेशा याद रखें: **ध्यान का एक 'बुरा' सत्र, बिल्कुल ध्यान न करने से हजार गुना बेहतर होता है।** एक बुरे सत्र में कम से कम यह उम्मीद तो है कि आप समझ पाएंगे कि गलती कहाँ हुई। ध्यान न करने में तो कोई उम्मीद ही नहीं है।

चिंता और घबराहट

ये बेचैन भावनाएं इस गलतफहमी पर पलती हैं कि "अगर मैं भविष्य के बारे में खूब चिंता करूँ, तो मैं आने वाले खतरों के लिए ज्यादा तैयार रहूँगा।"

यह धारणा मूर्खतापूर्ण है। खुद को याद दिलाएं कि भविष्य बहुत अनिश्चित है। आप नहीं जानते कि आपके रास्ते में क्या खतरे आएंगे। लेकिन आप यह जरूर जानते हैं कि मजबूत 'स्मृति', 'सचेतता' और प्रज्ञा ही किसी भी मुसीबत का सामना करने की सबसे अच्छी तैयारी हैं।

उन गुणों को विकसित करने का सबसे अच्छा तरीका है—श्वास पर वापस आना। फिर उस बेचैनी को दूर करने के लिए, जितना हो सके उतना आरामदायक तरीके से साँस लें, ताकि आप उस उथली और तेज श्वास को ठीक कर सकें जो बेचैनी को और बढ़ा रही थी।

अगर आप बेवजह की चिंता या ऐसी घबराहट के शिकार हैं जिसका कोई स्पष्ट कारण नहीं है, तो हो सकता है कि आप एक दुष्चक्र में फंस गए हों: चिंता की भावनाएं श्वास को बिगाड़ देती हैं, और बिगड़ी हुई श्वास चिंता को और बढ़ा देती है।

इस चक्र को तोड़ने के लिए, अपने पेट की मांसपेशियों का इस्तेमाल करके बहुत जानबूझकर और लगातार गहरी, आरामदायक लय में श्वास लें।

- श्वास लेते समय, पेट में जितनी गहरी हवा भर सकें भरें, यहाँ तक कि थोड़ा भरा-भरा सा महसूस हो।
- फिर श्वास को सहज तरीके से बाहर जाने दें।

अपने सिर और कंधों की सभी मांसपेशियों को ढीला छोड़ दें, ताकि सारा काम पेट कर रहा हो। शुरू में यह लय शायद आरामदायक न लगे, लेकिन यह उस दुष्चक्र को काट देती है। कुछ मिनटों के बाद, श्वास को उस लय में लौटने दें जो उसे कुदरती तौर पर अच्छी लगे। जब तक जरूरत हो इसे जारी रखें; चिंता की भावनाएं कमजोर पड़ जाएंगी।

पेट से ली गई यह गहरी श्वास, तनाव के कारण होने वाले सिरदर्द को दूर करने में भी जादुई असर करती है।

शोक (किसी को खोने का दुख)

अगर किसी प्रियजन को खोने का दुख—या किसी रिश्ते के टूटने का दर्द—आपके ध्यान में घुस आए, तो उससे निपटने का सही तरीका इस बात पर निर्भर करता है कि क्या आपको अपने जीवन में इस दुख को बाहर निकालने का पर्याप्त मौका मिला है या नहीं। अगर आपको सचमुच लगता है कि गुबार अभी बाकी है, तो उसे बाहर निकालने के लिए ध्यान के अलावा कोई और सही समय और जगह चुनें।

फिर, जब आप ध्यान करने के लिए तैयार महसूस करें, तो यह संकल्प लें: "मैं इस ध्यान से मिलने वाला सारा पुण्य उस व्यक्ति की याद को समर्पित करता हूँ जिसे मैंने खो दिया है।"

यह विश्वास कि ऐसा करना वाकई उस व्यक्ति के लिए मददगार है—चाहे वह अब जहाँ भी हो—आपको वह भीतरी स्थिरता देता है जिसकी आपको इस मुश्किल समय में जरूरत है।

स्वस्थ शोक एक जटिल प्रक्रिया है। इसमें दो चीजों को पहचानना जरूरी होता है:

- १. उस व्यक्ति और उस रिश्ते में क्या "खास" था।
- २. क्या "खास नहीं" है (यानी जो सबके साथ होता है): यह तथ्य कि वह रिश्ता खत्म हो गया। हर रिश्ते को कभी न कभी खत्म होना ही है। यही मानव जीवन की कहानी है।

आपको वह भीतरी ताकत बनानी होगी जो जीवन के इन अनिवार्य नुकसानों के बावजूद आपको सुखी रहने दे। लोग इसीलिए तो ध्यान करते हैं।

इस भीतरी ताकत को पाने का मतलब यह नहीं है कि आप उस व्यक्ति या उस प्यार के प्रति बेवफा हो रहे हैं। आप बस यह दिखा रहे हैं कि उस रिश्ते ने आपको एक मजबूत इंसान बना दिया है।

कई लोगों के लिए, शोक का सबसे कठिन हिस्सा यह जानना है कि कब 'पुरानी यादों' (खास बातों) से ध्यान हटाकर 'जीवन की सच्चाई' (अंत) पर लगाया जाए, और ऐसा करते हुए खुद को दोषी न महसूस किया जाए।

अगर आप यह बदलाव कभी नहीं करते, तो आपका शोक केवल "खुद पर तरस खाने" का जरिया बन जाता है। यह आपको अपने और अपने प्रियजनों के काम आने से रोकता है। अगर आपको यह कदम उठाने में परेशानी हो रही है, तो किसी ऐसे समझदार व्यक्ति से बात करें जिस पर आपको भरोसा हो।

दर्दनाक और कड़वी यादें

ध्यान के दौरान अगर किसी ऐसे शख्स की याद आए जिसने आपको चोट पहुँचाई है, तो खुद को सबसे कीमती तोहफा दें—'उसे माफ कर देना'।

इसका मतलब यह नहीं है कि आपको उस व्यक्ति से प्यार करना है। इसका मतलब बस यह है कि आप यह संकल्प लें कि उस व्यक्ति ने जो किया, उसका बदला आप नहीं लेंगे।

पुराने हिसाब बराबर करने के चक्कर में न पड़ें, क्योंकि जिंदगी कोई खेल नहीं है जहाँ आखिरी सीटी बजने पर फाइनल स्कोर तय होता है। सबसे बड़ी समझदारी इसी में है कि खुद को नाराजगी के बोझ से आजाद करें और बदले के उस

अंतहीन चक्र को तोड़ दें जो आपको बरसों तक एक बदसूरत लेन-देन में फंसाए रख सकता है।

उस व्यक्ति के लिए बस सद्भावना का एक छोटा सा वाक्य कहें: "आप अपनी गलतियों को सुधारें और सच्चे सुख के रास्ते पर चलें," और फिर 'श्वास' पर लौट आएं।

अगर याद उनकी आए जिन्हें 'आपने' दुख दिया है: तो याद रखें कि सिर्फ पछतावा करने से नुकसान की भरपाई नहीं होती। उल्टा, यह आपके उस आत्मविश्वास को कमजोर कर सकता है कि आप अपने तौर-तरीकों को बदल सकते हैं।

बस खुद को याद दिलाएं कि आप फिर कभी किसी को नुकसान नहीं पहुँचाना चाहते। फिर उस व्यक्ति के प्रति (वह जहाँ भी हो), खुद के प्रति, और सभी प्राणियों के प्रति सद्भावना फैलाएं।

सभी प्राणियों के बारे में सोचना आपको याद दिलाता है कि अतीत में दूसरों को दुख देने वाले आप अकेले नहीं हैं। हम सबने अनगिनत जन्मों के दौरान एक-दूसरे को न जाने कितनी बार घाव दिए हैं। यह सोच आपको यह भी याद दिलाती है कि नुकसान पहुँचाने के मौके बहुत हैं, इसलिए आपको हर किसी के साथ सावधानी से पेश आने का संकल्प लेना होगा।

अगर आपको दुनिया में दुख के इस चक्र से बाहर निकलना है, तो शुरुआत 'आपको' अपने संकल्प से करनी होगी। आप दूसरों के सुधरने का इंतजार नहीं कर सकते।

अंत में, खुद से वादा करें कि आप अपने ध्यान का पुण्य उन लोगों को समर्पित करेंगे जिन्हें आपने दुख दिया है। फिर 'श्वास' पर वापस आ जाएं।

यही सिद्धांत तब भी लागू होता है जब आपको ऐसे समय की यादें आती हैं जब किसी को आपकी मदद की जरूरत थी लेकिन आपने मदद नहीं की। हाँ, अगर याद ऐसे समय की है जब आप किसी की मदद कर ही "नहीं सकते थे", तो भाग एक में 'उपेक्षा' (तटस्थता) पर हुई चर्चा को फिर से पढ़ें।

काम-वासना

काम-वासना तब जागती है जब आप किसी व्यक्ति या रिश्ते की सिर्फ 'चमकीली' और आकर्षक बातों पर ध्यान केंद्रित करते हैं और उसके अंधेरे या अनाकर्षक पक्ष को अनदेखा कर देते हैं। यह उस तरह की 'श्वास' से और ज्यादा भड़क जाती है जो आपकी फंतासियों (कल्पनाओं) के साथ तालमेल बिठा लेती है।

इसलिए आपका मुकाबला दो तरफा होना चाहिए:

- **श्वास के जरिए:** उस आवाज को कमजोर करने के लिए जो 'अभी के अभी' सुख की मांग कर रही है, इस तरह साँस लें जो शरीर में जहाँ भी तनाव मिले, उसे ढीला कर दे। शुरुआत करने के लिए एक अच्छी जगह आपके हाथों का पिछला हिस्सा है।
- **नजरिए के जरिए:** अपनी रंगीन कल्पनाओं में थोड़ी कड़वी सच्चाई घोल दें।
 - अगर आप दूसरे व्यक्ति के शरीर के आकर्षण में खो रहे हैं, तो त्वचा के ठीक नीचे छिपी गंदगी (**अशुभ**) पर ध्यान दें।
 - अगर आप रिश्ते के बारे में कोई आकर्षक कहानी बुन रहे हैं, तो कल्पना करें कि वह व्यक्ति कुछ ऐसा कर रहा है या कह रहा है जिससे आपको घिन आए या आप पीछे हट जाएं।

उदाहरण के लिए, उन मूर्खतापूर्ण चीजों के बारे में सोचें जो आपने वासना के वश में होकर की हैं, और कल्पना करें कि वह व्यक्ति आपकी पीठ पीछे उन पर हँस रहा है। अगर इससे आपका गुस्सा भड़कता है (जो कि एक और समस्या है), तो किसी और चीज़ के बारे में सोचें। जैसे कि उन हजारों शर्तों, जिम्मेदारियों और बंधनों के बारे में सोचें जो यौन संबंधों के साथ मुफ्त मिलते हैं। सोचें कि इन जंजीरों में न बंधना कितना सुकून भरा है। फिर 'श्वास' पर वापस आ जाएं।

यह मत सोचिए कि ये तरीके केवल साधु-संतों के लिए हैं। जो 'गृहस्थ' किसी रिश्ते में हैं, उन्हें भी अपने चित्त को रिश्ते से बाहर भटकने से रोकने के लिए इन औजारों की जरूरत है। और रिश्ते के भीतर भी, ऐसे कई मौके आते हैं जब उन्हें वासना को संयम में रखने की आवश्यकता होती है।

और अगर आप किसी रिश्ते में नहीं हैं, तो यह और भी जरूरी है। अगर आप अपनी मर्जी से काम-वासना के विचारों को बंद नहीं कर सकते, तो दुख तय है। समाज भले ही वासना को कितना भी बढ़ावा दे, लेकिन अनियंत्रित वासना ने हमेशा तबाही ही मचाई है। इसीलिए आपको इसका मुकाबला करने के लिए औजारों की जरूरत है—न केवल ध्यान करते समय, बल्कि दिन भर काम करते समय भी।

जब वासना को उसकी हृदय में रखा जाता है, तभी वे अच्छे गुण पनप पाते हैं जो इसकी गैर-मौजूदगी में ही खिलते हैं।

रूमानी आकर्षण

यह काम-वासना का ही एक रूप है, लेकिन इसमें फर्क यह है कि आपका ध्यान दूसरे व्यक्ति के शरीर पर कम और उन 'कहानियों' पर ज्यादा होता है जो आप अपने मन में बुनते हैं। आप घंटों यह सोचते हैं कि कैसे आप और वह व्यक्ति साथ मिलकर खुशी और समझदारी का जीवन बिताएंगे।

खुद को याद दिलाएं कि अतीत में आपकी इन रूमानी कल्पनाओं ने आपको कितनी बार धोखा और निराशा दी है। क्या आपको सचमुच लगता है कि इस बार का सपना कुछ अलग या ज्यादा भरोसेमंद होगा?

जैसे ही आप खुद को इन कल्पनाओं के जाल में फंसता देखें, उनमें हकीकत का एक पत्थर फेंक दें ताकि वे कम आकर्षक लगें। दूसरे व्यक्ति के बारे में कुछ ऐसा करते हुए सोचें जो आपको वास्तव में तोड़ दे—जैसे कि आपके प्रति बेवफा होना—और तब तक सोचें जब तक कि कल्पना करने का वह नशा उतर न जाए।

क्रोध

काम-वासना की तरह, क्रोध से निपटने के लिए भी सबसे पहले शरीर की ओर देखें। गौर करें कि इसने आपके शरीर में कहाँ-कहाँ जकड़न या तनाव पैदा किया है। छाती, पेट और हाथ—अक्सर यही वो जगहें हैं जहाँ गुस्सा जमा होता है। इस तरह 'श्वास' लें जिससे वह जकड़न ढीली पड़ जाए।

फिर कुछ ऐसे नजरिए (संज्ञा) आजमाएं जो क्रोध की काट बन सकें:

- **मैत्री** के विचार अक्सर सबसे अच्छी दवा हैं, लेकिन कई बार आप इतने गुस्से में होते हैं कि किसी का भला सोचने का मन नहीं करता।
- ऐसे में उन मूर्खतापूर्ण चीजों के बारे में सोचें जो आप गुस्से में करते या कहते हैं। अब कल्पना करें कि जिस व्यक्ति पर आप गुस्सा हैं, वह आपको ऐसे पागलों की तरह व्यवहार करते देख कितना खुश हो रहा होगा। क्या आप

वाकई अपने दुश्मन को यह खुशी देना चाहते हैं? सोचने का यह तरीका अक्सर आपको इतना शांत कर देता है कि आप साफ दिमाग से काम ले सकें।

फिर इस सच्चाई को स्वीकार करें: अगर आप चाहते हैं कि दुनिया में सब कुछ आपकी मर्जी से हो, तो आप गलत जगह आ गए हैं। उसके लिए तो आपको स्वर्ग में होना चाहिए था। लेकिन यहाँ आप 'मनुष्य लोक' में हैं। इंसानी इतिहास ऐसे लोगों से भरा पड़ा है जो दूसरों को दुख देते हैं।

इसलिए इस गलतफहमी को छोड़ दें कि आप या आपके परिवार वाले अकेले हैं जिन्हें सताया जा रहा है। दुर्व्यवहार एक आम बात है, और क्रोध आपको इससे निपटने में कोई मदद नहीं करेगा। अगर आप चाहते हैं कि अन्याय के खिलाफ आपकी आवाज में दम हो, तो आपका दिमाग ठंडा होना चाहिए। इसलिए इस तथ्य के प्रति थोड़ी 'उपेक्षा' (तटस्थता) विकसित करें कि अन्याय तो दुनिया का नियम है, और फिर देखें कि इस स्थिति में आप सबसे समझदारी से क्या कर सकते हैं।

एक और तरीका यह है कि जिस व्यक्ति पर आप गुस्सा हैं, उसकी कोई 'अच्छाई' याद करें। ऐसा बहुत कम होता है कि किसी इंसान में कोई भी अच्छाई न हो। अगर आप उस अच्छाई को देखने से इनकार करते हैं, तो आप अपना ही नुकसान कर रहे हैं—आपका अपना हृदय सूखा और कठोर हो जाएगा।

इस रणनीति के लिए एक बहुत पुरानी और सटीक मिसाल दी जाती है: मान लीजिए आप एक तपते हुए रेगिस्तान से गुजर रहे हैं—गर्मी से बेहाल, थके हुए और प्यास से मर रहे हैं। अचानक आपको एक 'गाय के खुर के निशान' में जमा थोड़ा सा पानी दिखाई देता है। अब, अगर आप उसे हाथ से उठाने की कोशिश करेंगे, तो पानी गंदा हो जाएगा। तो आप क्या करते हैं? आप वही करते हैं जो जान बचाने के लिए जरूरी है: आप अपने घुटनों के बल झुकते हैं और सीधे खुर के निशान से मुँह लगाकर पानी पी लेते हैं।

ऐसा करते समय आप बहुत अच्छे नहीं दिख रहे होंगे, लेकिन यह समय अपनी शान दिखाने का नहीं है। आपको अपने जीवन को पहली प्राथमिकता देनी होगी। ठीक उसी तरह, अगर आपको लगता है कि अपने दुश्मन की अच्छाई देखना आपकी शान के खिलाफ है, तो आप खुद को उस 'अच्छाई के पानी' से वंचित कर रहे हैं जिसकी जरूरत आपके अपने हृदय को जिंदा रखने के लिए है। इसलिए

झुकें और उस अच्छाई को खोजें। याद रखें: यह जितना उनके लिए है, उससे कहीं ज्यादा आपके खुद के भले के लिए है।

और अगर लाख कोशिश करने पर भी आपको उस व्यक्ति में कोई अच्छाई न दिखे, तो उस पर 'दया' करें: वह अपने लिए बहुत गहरा गड्ढा खोद रहा है।

ईर्ष्या

ईर्ष्या एक खास तरह का गुस्सा है। यह तब आती है जब दूसरों की किस्मत चमकती है और आपको लगता है कि यह आपकी कीमत पर हो रहा है। इसके साथ निराशा और घायल अभिमान भी जुड़ जाते हैं। यह सब इसलिए होता है क्योंकि आपने अपनी खुशी की डोर किसी ऐसी चीज से बांध रखी है जो आपके हाथ में नहीं है।

ईर्ष्या से निपटने के तरीके:

- **खुशी का स्रोत बदलें:** खुद को याद दिलाएं कि जब तक आपकी खुशी बाहरी चीजों पर निर्भर रहेगी, आप ईर्ष्या के गुलाम बने रहेंगे। क्या अब समय नहीं आ गया है कि खुशी को अपने भीतर खोजना शुरू किया जाए?
- **उदार बनें:** खुद से पूछें, "क्या मैं दुनिया की सारी खुशियाँ और अच्छा भाग्य केवल अपने लिए ही जमा करना चाहता हूँ?" अगर अतीत में आपने दूसरों को जलाकर मजे लिए हैं, तो याद रखें कि आज आप जो जलन महसूस कर रहे हैं, वह उसी का फल है। इस दुष्चक्र से बाहर निकलें।
- **बड़ी तस्वीर देखें:** थोड़ा पीछे हटें और दुनिया को देखें। जिन चीजों के लिए आप जल रहे हैं, वे कितनी मामूली हैं! बुद्ध ने दुनिया की तुलना एक 'सूखते हुए पोखरे' से की थी, जिसमें मछलियां थोड़ी सी जगह और पानी के लिए तड़प रही हैं और एक-दूसरे से लड़ रही हैं। क्या उन चीजों के लिए लड़ना समझदारी है जो खत्म हो रही हैं? या आप खुशी का कोई बेहतर स्रोत खोजना चाहेंगे?

इन तरीकों से सोचने के बाद, 'उपेक्षा' का भाव लाएं और अगर मन तैयार हो, तो थोड़ी 'मुदिता' (दूसरों की खुशी में खुश होना) का अभ्यास करें।

बेसब्री

जब साधना में उतनी तेजी से फल न मिले जितनी आप चाहते हैं, तो याद रखें कि समस्या 'इच्छा' में नहीं है। समस्या यह है कि आपने इच्छा को गलत जगह लगा रखा है: आपने ध्यान 'परिणाम' (फल) पर लगा दिया है, जबकि ध्यान 'कारणों' (बीज) पर होना चाहिए।

यह दूर दिख रहे पहाड़ तक गाड़ी चलाने जैसा है। अगर आप अपना सारा समय पहाड़ को घूरने में बिताएंगे, तो गाड़ी सड़क से नीचे उतार देंगे। आपको अपनी नजर सड़क पर रखनी होगी और हर मोड़ को सावधानी से पार करना होगा। वही सड़क आपको पहाड़ तक ले जाएगी।

इसलिए जब बेसब्री सताए, तो याद रखें कि आपको अपनी इच्छाशक्ति को 'श्वास' के साथ बने रहने, 'स्मृति' और 'सचेतता' बनाए रखने पर लगाना है—यही वे 'कारण' हैं। अगर आप कारणों को पक्का करेंगे, तो परिणाम तो आएंगे ही।

अगर बेसब्री इसलिए है कि आप चाहते हैं ध्यान जल्दी खत्म हो जाए ताकि आप बाकी काम कर सकें, तो याद रखें: आपकी उसी भागदौड़ भरी जिंदगी ने आपके चित्त को बीमार किया है। ध्यान उसके लिए एक 'मरहम' है। आप खुजली पर मरहम लगाकर उसे तुरंत धो नहीं सकते। उसे अपना काम करने के लिए वहां रहने देना होगा।

ध्यान कोई ऐसा काम नहीं है जिसे आपको 'निपटाना' है। जब तक आप जीवित हैं और दुनिया की मार झेल रहे हैं, आपके चित्त को ध्यान की दवा की जरूरत रहेगी।

संदेह

संदेह दो तरह का होता है: खुद पर संदेह (जिसे हम 'निराशा' में देख चुके हैं) और साधना या रास्ते पर संदेह। इस दूसरे वाले संदेह को दूर करने के दो तरीके हैं:

- **भरोसा:** बुद्ध और उनके शिष्यों के उदाहरण को देखें। वे 'प्रज्ञा' और शील वाले लोग थे। उन्होंने यह ज्ञान मुफ्त में बांटा, बिना किसी स्वार्थ के। उनके

पास झूठ बोलने का कोई कारण नहीं था। दुनिया में ऐसे निस्वार्थ शिक्षक मिलना बहुत मुश्किल है, इसलिए उन पर भरोसा रखना समझदारी है।

- **सच्चाई की कसौटी:** खुद को याद दिलाएं कि साधना को केवल वही परख सकता है जो खुद "सच्चा" हो। क्या आप श्वास के साथ टिके रहने में सच्चे हैं? क्या आप अपनी कमियों को देखने में सच्चे हैं?

आप अपने संदेह को तभी दूर कर पाएंगे जब आप खुद प्रयोग करेंगे और शिक्षाओं को पूरी ईमानदारी से आजमाएंगे। खुद को अपनी हृदों से आगे बढ़ाएं। चाहे अंत में यह रास्ता सही निकले या नहीं, लेकिन 'सच्चा' और 'ईमानदार' होना सीखकर आप फायदे में ही रहेंगे। इस ईमानदारी को विकसित करने में लगाई गई ऊर्जा कभी बेकार नहीं जाएगी।

दृश्य और अन्य विचित्र अनुभव

जब चित्त शांत होने लगता है, तो कभी-कभी असामान्य चीजें अनुभव हो सकती हैं: जैसे आंखों के सामने कुछ दृश्य आना, आवाजें सुनाई देना या अन्य विचित्र घटनाएं। कभी-कभी ये सच्ची जानकारी देती हैं, तो कभी एकदम झूठी।

सच्ची जानकारी सबसे ज्यादा खतरनाक होती है। क्यों? क्योंकि एक बार जब कोई भविष्यवाणी सच हो जाती है, तो आपको लगने लगता है कि आपके दिमाग में जो भी आ रहा है, वह सब सच है। इससे आप उन झूठी चीजों के जाल में भी फंसने लगते हैं जो बाद में आती हैं। इस तरह के अनुभवों से भारी अहंकार भी पैदा हो सकता है—आपको लगने लगता है कि आप कोई 'खास' इंसान हैं। यह आपको रास्ते से बहुत दूर ले जा सकता है।

इसी कारण से, सामान्य नियम यही है: **इन्हें अकेला छोड़ दें।**

याद रखें: शांत चित्त में उठने वाली हर चीज भरोसेमंद नहीं होती।

इसलिए ऐसा महसूस न करें कि अगर आप इन चीजों में नहीं उलझते, तो आप कुछ कीमती खो रहे हैं। इन पचड़ों में पड़ने का जोखिम तभी उठाना चाहिए जब आप किसी ऐसे गुरु की देखरेख में हों जो इन्हें संभालने में माहिर हो। अभी के लिए, सबसे अच्छी जानकारी यही है कि खुद को इनसे बाहर कैसे निकाला जाए।

१. निमित्त (संकेत)

कभी-कभी जब चित्त स्थिर होता है, तो मन में एक प्रकाश दिखाई दे सकता है, या आप कानों में एक तीखी आवाज सुन सकते हैं। या शायद कोई गंध, स्वाद या स्पर्श महसूस हो।

अगर ऐसा हो, तो 'श्वास' को न छोड़ें। ये सिर्फ इस बात के 'संकेत' हैं कि आप स्थिर हो रहे हैं। इन्हें सड़क के किनारे लगे बोर्ड की तरह देखें। जब आप कोई बोर्ड देखते हैं जो बताता है कि आप शहर के करीब हैं, तो आप उस बोर्ड पर गाड़ी चलाने के लिए सड़क नहीं छोड़ते। आप सड़क पर ही रहते हैं, और वही सड़क आपको शहर के भीतर ले जाएगी।

२. दृश्य

जैसे-जैसे चित्त स्थिर होने लगता है—या अगर 'स्मृति' में चूक होने के कारण वह श्वास को छोड़ देता है—तो आपको खुद का, किसी दूसरे व्यक्ति का, या किसी दूसरी जगह का दृश्य दिखाई दे सकता है। ये तब आते हैं जब चित्त शांत तो होता है लेकिन अपने लक्ष्य (श्वास) में पूरी तरह जमा नहीं होता।

इन्हें दूर करने का तरीका: हृदय में तीन या चार बार गहरी 'श्वास' लेकर अपनी स्मृति को फिर से स्थापित करें। वे चले जाएंगे। अगर दृश्य किसी दूसरे व्यक्ति का है, तो पहले उस व्यक्ति के प्रति 'मैत्री' फैलाएं, और फिर दृश्य को बिखेरने के लिए हृदय में गहरी श्वास लें।

३. शरीर से बाहर होने का अनुभव

अगर आपको लगे कि आप अपने शरीर से बाहर निकल गए हैं, तो 'सूक्ष्म लोकों' में घूमने का लालच हो सकता है। लेकिन इस लालच से बचें। वहां खतरें हैं, और इस बीच आप अपने शरीर को असुरक्षित छोड़ रहे हैं।

वापस आने के लिए उन चार बुनियादी तत्वों (धातुओं) को याद करें जिनसे शरीर बना है: 'श्वास-ऊर्जा', 'गर्माहट', 'शीतलता' और 'ठोसपन'। इन गुणों पर ध्यान टिकाने से आप तुरंत शरीर में वापस आ जाएंगे।

४. बाहरी उपस्थिति या साये

अगर आप अपने शरीर के बाहर किसी ऊर्जा या बिना शरीर वाली उपस्थिति को महसूस करते हैं, तो जासूस बनने की जरूरत नहीं है। यह पता लगाने की कोशिश न करें कि वह कौन है या क्यों है।

बस अपने शरीर को जागरूकता और 'श्वास-ऊर्जा' से लबालब भर लें। अपनी जागरूकता और श्वास-ऊर्जा दोनों को सिर की चोटी से लेकर पैरों के पंजों तक एक ठोस और अभेद्य कवच की तरह समझें।

जब आप इस तरह से अपने शरीर को सुरक्षित कर लें, तो उस बाहरी उपस्थिति की दिशा में—और फिर सभी दिशाओं में—'मैत्री' के विचार फैलाएं। इसे तब तक जारी रखें जब तक कि उस उपस्थिति का अहसास खत्म न हो जाए।

समाधि की लत

समाधि (एकाग्रता) से लगाव होना दो तरह का होता है: एक स्वस्थ और दूसरा अस्वस्थ।

- **स्वस्थ लगाव:** यह वह है जो इसे एक कौशल के रूप में विकसित करता है। आप दिन भर अपनी जिम्मेदारियों को निभाते हुए अपनी भीतरी स्थिरता को बनाए रखने की कोशिश करते हैं। आप यह जानने में रुचि लेते हैं कि किन स्थितियों में आपकी शांति भंग होती है, और आप उसे कैसे सुधार सकते हैं। यह लगाव अच्छा है क्योंकि यह आपको कमियों को सुधारने और अभ्यास में आगे बढ़ने के लिए एक मजबूत आधार देता है।
- **अस्वस्थ लगाव:** इसमें आप दुनिया से कटना चाहते हैं। आप जिम्मेदारियों से भागना चाहते हैं क्योंकि आपको लगता है कि दुनिया आपकी शांति की दुश्मन है। आप समाधि का इस्तेमाल एक 'गुफा' की तरह करना चाहते हैं जहाँ आप छिप सकें।

आपको याद रखना होगा कि आपकी जिम्मेदारियां वे अखाड़े हैं जहाँ आप उन गुणों को विकसित करते हैं जिनकी चित्त को 'प्रज्ञा' के लिए जरूरत है: जैसे धैर्य, वीर्य (मेहनत) और उपेक्षा।

साथ ही, दुनिया के साथ व्यवहार करने में आपको जो उथल-पुथल महसूस होती है, वह दुनिया से नहीं आती; वह आपके अपने चित्त के भीतर से आती है। अगर आप बस समाधि में छिपे रहेंगे, तो आप उन कमियों को पालते रहेंगे और उन्हें

कभी जड़ से नहीं उखाड़ पाएंगे। अंततः, वे आपकी समाधि को नष्ट कर देंगे और आपके पास कुछ नहीं बचेगा।

अचानक कौंधने वाली अंतर्दृष्टि

अगर ध्यान करते समय आपके दिमाग में अचानक कोई ज्ञान की बात या अंतर्दृष्टि आए, तो आपको जल्दी से यह तय करना होगा: क्या यह काम की है या बस एक और भटकाव?

परखने का नियम: अगर उस समझ को सीधे 'अभी और यहीं' आपके ध्यान में लागू किया जा सकता है, तो आगे बढ़ें और उसे आजमाएं। देखें कि यह कैसे काम करता है। अगर यह काम नहीं करता, तो उसे छोड़ दें।

लेकिन अगर वह समझ इस बारे में है कि "दुनिया कैसे बनी" या "मेरा भविष्य क्या है", तो उसे तुरंत छोड़ दें। इस डर में न रहें कि आप कुछ कीमती खो देंगे। अगर आप उसे पकड़ने की कोशिश करेंगे, तो वह आपको 'श्वास' से दूर ले जाएगी। अगर वह सचमुच कीमती है, तो वह याद रखने की कोशिश किए बिना भी आपके दिमाग में टिक जाएगी।

हंसिनी और सोने के अंडे: समाधि को एक ऐसी हंसिनी समझें जो सोने के अंडे देती है। अगर आप अपना सारा समय अंडे जमा करने में बिताएंगे और हंसिनी को भूखा छोड़ देंगे, तो हंसिनी मर जाएगी। और याद रखें, इन अंडों का सोना परियों की कहानियों जैसा है: अगर आप इसका तुरंत इस्तेमाल नहीं करते, तो यह राख में बदल जाता है।

इसलिए अगर किसी विचार या समझ का तुरंत उपयोग नहीं किया जा सकता, तो उसे फेंक दें। अपनी सारी ऊर्जा हंसिनी (समाधि) की देखभाल में लगाएं।

कबाड़खाना या खजाना? चित्त को शांत करने से मन के कई ऐसे कमरे खुल जाते हैं जो पहले बंद थे। लेकिन सिर्फ इसलिए कि कमरे अब खुले हैं, इसका मतलब यह नहीं है कि उन सभी में खजाना भरा है। उनमें से कुछ में पुराने कबाड़ के अलावा कुछ नहीं होता।

संतुलन का सवाल: यह पक्का करने के लिए कि आप किसी एकतरफा विचार के धोखे में न आ जाएं, खुद से पूछें: "इसका उल्टा किस हद तक सच है?" एक

साधक के रूप में अपना संतुलन बनाए रखने के लिए यह सबसे महत्वपूर्ण सवालों में से एक है।

याद रखें, विवेक या 'प्रज्ञा' के प्रश्न हवा-हवाई विचारों से नहीं, बल्कि कार्यों से जुड़े होते हैं। आपके कार्य। आप अपने ध्यान में जिस समझ की तलाश कर रहे हैं, वह भी आपके कार्यों से ही जुड़ी होनी चाहिए—कि दुखों को खत्म करने के लिए अभी क्या किया जाए।

भाग तीन

दैनिक जीवन में ध्यान साधना

[भीतर ध्यान](#) | [क्रियाकलाप](#) | [परिवेश](#)

दैनिक जीवन में ध्यान को उतारने के दो अहम उद्देश्य हैं।

पहला यह कि आप अभ्यास की एक ऐसा प्रवाह तैयार करते हैं, जो आपको एक सत्र से दूसरे सत्र तक जोड़े रखती है। यदि आप अपने जीवन को टुकड़ों में बांट देते हैं—एक समय जब आप ध्यान करते हैं और दूसरा जब आप नहीं करते—तो आपके द्वारा सत्र में बनाई गई ऊर्जा बीच के समय में बिखर जाती है। नतीजा यह होता है कि हर बार जब आप आसन पर बैठते हैं, तो आपको शून्य से शुरुआत करनी पड़ती है।

इसे एक उदाहरण से समझें। यह एक कुत्ते को पट्टे (रस्सी) से बांधकर रखने जैसा है। यदि कुत्ते को लंबी रस्सी पर छोड़ दिया जाए, तो वह उस रस्सी को हर तरह की चीजों में उलझा लेगा—कभी बिजली के खंभों में, कभी पेड़ों में, तो कभी लोगों के पैरों में। फिर आपको कुत्ते और रस्सी दोनों को वापस अपने पास लाने के लिए, उसे सुलझाने की लंबी और थका देने वाली मशक्कत करनी पड़ेगी।

लेकिन, अगर कुत्ता छोटी रस्सी पर है, तो जब आप बैठते हैं, तो कुत्ता और रस्सी ठीक आपके पास होते हैं। ठीक इसी तरह, यदि आप दिन भर अपने चित्त के केंद्र को बनाए रखने का प्रयास करते हैं, तो जब औपचारिक ध्यान के लिए बैठने का समय आता है, तो आप पहले से ही अपने केंद्र में होते हैं। आप वहीं से अपनी साधना को आगे बढ़ा सकते हैं।

ध्यान को दैनिक जीवन में लाने का **दूसरा** बड़ा कारण यह है कि यह आपको उन कौशलों का उपयोग ठीक वहां करने की अनुमति देता है, जहां उनकी सबसे अधिक आवश्यकता है: यानी दिन भर खुद के लिए तनाव और दुख पैदा करने की चित्त की पुरानी आदत पर।

अपने केंद्र को एक 'सुरक्षित शरण' के रूप में महसूस करना, आपको दैनिक जीवन की उथल-पुथल के बीच भी स्थिर रखने में मदद करता है। आप बाहरी घटनाओं से उखड़ते नहीं हैं, क्योंकि आपके पास भीतर टिकने के लिए एक ठोस आधार है।

इस स्थिति की तुलना समुद्र के पथरीले तट पर लगे एक खंभे से की जा सकती है।

यदि खंभा बस तट पर ऐसे ही पड़ा रह जाए, तो लहरें उसे इधर-उधर पटक देंगी। यह लहरों में खेलने वाले किसी भी व्यक्ति के लिए खतरा बन जाएगा और अंततः, लहरें उस खंभे को चट्टानों से टकराकर चकनाचूर कर देंगी। लेकिन, अगर वही खंभा सीधा खड़ा है और नीचे ठोस चट्टान में गहराई तक गड़ा हुआ है, तो लहरें उसे हिला नहीं पाएंगी। वह सुरक्षित रहेगा, अटल रहेगा और किसी के लिए कोई खतरा भी पैदा नहीं करेगा।

अक्सर कुछ लोग शिकायत करते हैं कि भरी-पूरी दिनचर्या के बीच ध्यान करने की कोशिश करना, उन ढेरों कामों में बस एक और 'काम' जोड़ने जैसा लगता है जिन्हें वे पहले से ही ढोने की कोशिश कर रहे हैं। लेकिन मित्र, इसे इस तरह न देखें। ध्यान कोई बोझ नहीं है; यह तो आपको खड़े होने के लिए एक ठोस जमीन देता है, ताकि आप अपनी अन्य जिम्मेदारियों को अधिक आसानी और कुशलता से निभा सकें।

जैसा कि कई अनुभवी साधक आपको बताएंगे, आप अपनी जिम्मेदारियों में जितनी अधिक 'स्मृति' और 'सचेतता' लाते हैं, आपका प्रदर्शन उतना ही बेहतरीन होता है। आपके काम में बाधा डालने के बजाय, ध्यान आपको उसे करने में अधिक चौकस और और दक्ष बनाता है।

यह तथ्य कि आप चित्त को हर जगह भटकने देने के बजाय केंद्रित रखते हैं, आपकी ऊर्जा को बचाने में मदद करता है। इससे आप जो भी करना चाहते हैं, उसके लिए आपके पास अधिक क्षमता उपलब्ध रहती है।

इसके साथ ही, एक स्थिर केंद्र की स्पष्ट समझ होने से आपको चित्त की उन सूक्ष्म गतिविधियों को पकड़ने में मदद मिलती है, जो अन्यथा आपसे छूट जातीं। यह खुले मैदान में अपनी पीठ के बल लेटने जैसा है:

यदि आप जमीन पर किसी चीज के संदर्भ के बिना सीधे आकाश को देखते हैं, तो आप यह नहीं बता सकते कि बादल कितनी तेजी से चल रहे हैं, या किस दिशा में जा रहे हैं। लेकिन अगर आपके पास संदर्भ का एक स्थिर बिंदु है—जैसे किसी छत

का कोना या एक लंबा खंभा—तो आप बादलों की दिशा और गति को स्पष्ट रूप से देख और समझ सकते हैं।

ठीक इसी तरह, जब आपके पास अपने भीतर एक स्थिर बिंदु होता है, तो आप तुरंत महसूस कर सकते हैं कि चित्त कब गलत दिशा में जा रहा है और किसी मुसीबत में पड़ने से पहले ही आप उसे वापस ला सकते हैं।

दैनिक जीवन में ध्यान, अनिवार्य रूप से 'चक्रमण' (चलते हुए ध्यान) का ही एक अधिक विस्तृत रूप है, जिसमें आप तीन मुख्य क्षेत्रों को साध रहे होते हैं:

- अपना आंतरिक फोकस बनाए रखना,
- शारीरिक गतिविधियों में लगे रहना, और
- अपने आस-पास के माहौल के प्रति सजग रहना।

मुख्य अंतर निश्चित रूप से यह है कि दूसरा और तीसरा बिंदु अधिक जटिल हैं और आपके नियंत्रण में कम हैं। लेकिन इस बढ़ी हुई जटिलता को संभालने के तरीके मौजूद हैं। आप अपने कार्यों और अपने वातावरण पर जितना भी नियंत्रण रखते हैं, उसका उपयोग अपनी साधना के लिए बेहतर स्थिति बनाने में कर सकते हैं।

अक्सर लोग ध्यान को अपने जीवन की 'दरारों' में—यानी बचे-खुचे समय में—फिट करने की कोशिश करते हैं, ठीक वैसे ही जैसे वे अब तक जीते आए हैं। इससे ध्यान को पनपने के लिए ज्यादा जगह नहीं मिलती। यदि आप वास्तव में दुख और तनाव की समस्या का इलाज करने के लिए गंभीर हैं, तो आपको उन कौशलों को बढ़ावा देने के लिए अपने जीवन को फिर से व्यवस्थित करना होगा, जिन्हें आप विकसित करना चाहते हैं।

अपने चित्त के प्रशिक्षण को अपनी प्राथमिकताओं की सूची में सबसे ऊपर रखें। आप इसे जितना ऊपर रखेंगे, परिणाम उतना ही सुखद होगा।

जैसा कि मैंने परिचय में कहा था, 'भाग तीन' में दी गई कुछ सलाहें प्रतिबद्धता के उस ऊंचे स्तर की मांग कर सकती हैं, जिसके लिए आप शायद अभी तैयार न हों। इसलिए इसे अपनी समझ के अनुसार चुनकर पढ़ें—लेकिन पूरी आत्म-ईमानदारी के साथ। यह स्पष्ट रूप से देखने का प्रयास करें कि आपकी 'भीतरी समिति' के कौन से सदस्य यह चुनाव कर रहे हैं—क्या यह आपकी प्रज्ञा है, या आपका आलस्य?

१: आपका भीतरी केंद्र

जब आप किसी पेचीदा काम में उलझे होते हैं, तो हो सकता है कि आप आती-जाती 'श्वास' पर बहुत बारीकी से नजर न रख पाएं। लेकिन ऐसे समय में भी, आप शरीर में श्वास-ऊर्जा की गुणवत्ता का एक मोटा-मोटा अहसास जरूर बनाए रख सकते हैं।

यही वह जगह है जहाँ आपके औपचारिक ध्यान के संस्कार आपके काम आते हैं। यहाँ विशेष रूप से दो कौशल आपकी मदद करेंगे।

१. यह देखने की कोशिश करें कि आपकी **श्वास-ऊर्जा के भीतर 'तनाव के केंद्र' कहाँ हैं**: यानी वे बिंदु जो सबसे जल्दी तनते हैं या जकड़ते हैं, और जहाँ से तनाव पूरे शरीर में फैलने लगता है।

अक्सर तनाव इन जगहों पर इकट्ठा होता है:

- आपके गले में,
- हृदय के आस-पास,
- पेट के ऊपरी हिस्से में (नाभि और पसलियों के बीच),
- या आपके हाथों और पैरों में।

एक बार जब आप ऐसे किसी बिंदु को पहचान लेते हैं, तो दिन भर अपना ध्यान टिकाने के लिए उसी स्थान का उपयोग करें। सबसे जरूरी बात, यह ख्याल रखें कि वह स्थान खुला और ढीला रहे। जैसे ही आपको लगे कि वहाँ जकड़न आ रही है, आप जो भी कर रहे हैं उसे पल भर के लिए रोक दें और उसी स्थान के माध्यम से 'श्वास' लें। वहाँ अच्छी और ताजी श्वास-ऊर्जा बहने दें। यह तनाव को शरीर और चित्त के बाकी हिस्सों पर कब्जा करने से पहले ही बिखेर देगा।

शुरुआत में, आप पाएंगे कि आप अपने केंद्र से बार-बार भटक रहे हैं। बैठकर किए जाने वाले ध्यान की तरह ही, यहाँ भी आपको धैर्य रखना होगा, लेकिन अपने इरादे में पक्का रहना होगा। जब भी आपको होश आए कि केंद्र छूट गया है, तुरंत वापस लौट आएँ और उस दौरान जमा हुए किसी भी तनाव को छोड़ दें।

आप खुद को याद दिलाने के लिए कुछ संकेत तय कर सकते हैं: उदाहरण के लिए, जब भी आप सड़क पार करेंगे या लाल बत्ती पर रुकेंगे, तो आप अपने केंद्र में लौटने की विशेष कोशिश करेंगे। समय के साथ, आप इस अभ्यास का दायरा

बढ़ा सकते हैं और लंबे समय तक केंद्रित व तनावमुक्त रहने का प्रयास कर सकते हैं।

याद रखें, ऐसा करते समय आप अपनी उन पुरानी और गहरी आदतों का सामना कर रहे हैं जो अनजाने में आपकी रक्षा के लिए बनी थीं, इसलिए इस कौशल को साधने में वक्त लग सकता है। लेकिन अगर आप उस स्थान को तनावमुक्त रखने पर डटे रहते हैं, तो आप पाएंगे कि आप दिन भर में बहुत कम तनाव ढो रहे हैं। आप खुद को हल्का महसूस करेंगे।

साथ ही, केंद्र बनाए रखने की कोशिश में आपको एक रस आने लगेगा, क्योंकि आप भीतर से अधिक स्थिर और सहज महसूस करेंगे। यह आपको अभ्यास में लगे रहने की प्रेरणा देगा। यदि आप ऐसी स्थिति में हैं जहाँ आप बस बैठे हैं और कुछ खास नहीं कर रहे—जैसे किसी मीटिंग में या डॉक्टर के वेटिंग रूम में—तो आप अपने केंद्र में उस आराम का लुत्फ उठा सकते हैं, उसमें डूब सकते हैं, और बाहर किसी को इसकी भनक भी नहीं लगेगी।

अपने केंद्र को तनावमुक्त रखने से आप उन छोटी-छोटी बातों के प्रति अधिक 'सचेत' हो जाते हैं जो आपको उकसाती हैं। इससे आपको चित्त की कार्यप्रणाली के बारे में गहरी समझ मिलती है। आपको एक ऐसी जगह मिल जाती है जहाँ से आप अपने विचारों से पीछे हटकर उन्हें महज 'भीतरी समिति' के सदस्यों के रूप में देख सकते हैं।

आपको समिति के हर प्रस्ताव को स्वीकार करने की जरूरत नहीं है। यदि कोई अकुशल बात सामने आती है, तो आप उसे पहचान लेते हैं और 'श्वास' के जरिए उसे पार कर जाते हैं।

जैसे-जैसे आप हर हाल में अपने केंद्र को तनावमुक्त और ऊर्जा से भरा रखने की क्षमता बढ़ाते हैं, आप अपने 'भीतरी साक्षी' के लिए एक मजबूत नींव तैयार कर रहे होते हैं। चित्त में इस पहचान को विकसित करने से आप दिन भर अपनी भावनात्मक ऊर्जा बचा पाते हैं। आप अपने भीतर और बाहर उन चीजों को देखना शुरू करते हैं जिन पर पहले कभी आपका ध्यान नहीं गया था।

दूसरे शब्दों में, यह दैनिक गतिविधियों के दौरान 'प्रज्ञा' के उदय के लिए एक बेहतरीन आधार है। और यही उस समझ को भी पुख्ता करता है जिसे आप अपने औपचारिक ध्यान में विकसित करते हैं।

२. सुरक्षा कवच और लोगों से व्यवहार

दिन भर चलते-फिरते, दूसरा सबसे उपयोगी श्वास-कौशल यह है कि जब भी आप किसी कठिन परिस्थिति में हों—और विशेष रूप से जब आपका सामना किसी मुश्किल व्यक्ति से हो—तो अपने पूरे शरीर को 'श्वास' और जागरूकता से भर लें।

'श्वास' को एक 'सुरक्षा कवच' की तरह समझें। यह कवच सुनिश्चित करता है कि दूसरे व्यक्ति की नकारात्मक ऊर्जा आपकी ऊर्जा में घुसपैठ न करे। साथ ही, ऐसी कल्पना करें कि उस व्यक्ति के तीखे शब्द और कार्य सीधे आप पर न आकर, आपके बगल से गुजर रहे हैं।

इससे आप खतरा कम महसूस करते हैं और यह स्पष्ट रूप से सोच पाते हैं कि प्रतिक्रिया कैसे दी जाए। चूंकि आप अपने भीतर अच्छी और ठोस ऊर्जा का एक घेरा बना रहे हैं, तो इसका आपके आस-पास के लोगों और माहौल पर भी बहुत शांत और स्थिर प्रभाव पड़ता है।

जब लोग अपनी परेशानियां लेकर आपके पास आते हैं, उस समय के लिए यह एक बेहतरीन कौशल है। अक्सर, हम अनजाने में यह मान बैठते हैं कि अगर हम उनके दर्द का कुछ हिस्सा नहीं सोखते, तो हम उनके प्रति हमदर्दी नहीं रख रहे हैं। लेकिन सच यह है कि उनकी भारी ऊर्जा को सोखना न तो उनका बोझ हल्का करता है, और न ही आपकी मदद करता है; यह बस आपको नीचे दबा देता है।

यदि आप अच्छी श्वास-ऊर्जा के एक सुरक्षित कोकून (घेरे) के भीतर रहते हैं, तो भी आप उनके प्रति पूरी संवेदना रख सकते हैं—बल्कि तब आप उनकी समस्याओं को और भी साफ-साफ देख पाएंगे। इस तरह आप उनके दर्द को अपना दर्द समझने की गलती नहीं करते।

आदर्श स्थिति तो यह है कि आप इन दो श्वास-कौशलों को आपस में मिला दें, ठीक वैसे ही जैसे आप 'चक्रमण' (चलते हुए ध्यान) में करते हैं। यानी, अपने चुने हुए एक केंद्र-बिंदु पर ध्यान टिकाए रखने को अपना मूल स्वभाव (डिफॉल्ट तरीका) बनाएं, लेकिन जब भी जरूरत महसूस हो, उस बिंदु से 'श्वास' और जागरूकता को पूरे शरीर में फैलाने की कला सीख लें। इस तरह आप दिन भर में आने वाली हर चुनौती के लिए तैयार रहते हैं।

२: आपके क्रियाकलाप

आप जल्द ही समझ जाएंगे कि दैनिक जीवन में ध्यान को तोड़ने वाली चीजें सिर्फ बाहर से नहीं आतीं। आपके अपने क्रियाकलाप—आप जो करते हैं, कहते हैं, और सोचते हैं—वे भी आपको संतुलन से बाहर फेंक सकते हैं।

इसीलिए 'संयम' साधना का एक अनिवार्य हिस्सा है। इसका मतलब है उन चीजों से बचना और अपने चित्त को उन दिशाओं में जाने से रोकना जो आपकी मेहनत पर पानी फेर दें।

संयम को 'कैद' या अपनी आजादी छिनने के रूप में न देखना बहुत महत्वपूर्ण है। वास्तव में, यह आजादी का एक दरवाजा है—उस नुकसान से आजादी, जो आप खुद को और अपने आस-पास के लोगों को पहुँचाते हैं।

हालांकि संयम के कुछ पारंपरिक तरीके शुरू में बंधन लग सकते हैं, लेकिन याद रखें कि केवल आपकी 'भीतरी समिति' के अकुशल सदस्य ही इसमें घुटन महसूस कर रहे हैं। वे 'कुशल' सदस्य, जिन्हें अब तक पैरों तले रौंदा जा रहा था, उन्हें अब पनपने और बढ़ने के लिए खुली हवा और जगह मिल रही है।

इसके अलावा, संयम का मतलब अपनी जागरूकता के दायरे को सिकोड़ना नहीं है। अक्सर, जब हम कुछ करने या देखने का मन बनाते हैं, तो हमारा पूरा ध्यान केवल इस बात पर होता है कि हमें क्या पसंद है या क्या नापसंद।

संयम आपको यह देखने के लिए मजबूर करता है कि आपको चीजें *क्यों* पसंद या नापसंद हैं, और जब आप अपनी पसंद-नापसंद के पीछे दौड़ते हैं तो उसका *अंजाम क्या होता है*। इस तरह, आपका नज़रिया व्यापक होता है और आप चित्त के उन कोनों में झांक पाते हैं जो अब तक छिपे हुए थे। इस प्रकार संयम 'प्रज्ञा' जगाने का एक सशक्त माध्यम है।

मन की समिति के कुछ सदस्य यह कुतर्क करना पसंद करते हैं कि: *"इच्छाओं को समझने के लिए उन्हें भोगना जरूरी है, अगर तुम हमारी बात नहीं मानोगे, तो हम अचेतन मन में छिपकर वार करेंगे।"*

यदि आप इस झांसे में आ गए, तो आप कभी भी उनके चंगुल से छूट नहीं पाएंगे।

इससे बचने का एकमात्र तरीका है कि आप इस तर्क को मानने से लगातार इनकार करते रहें। तब आप देखेंगे कि वे अपनी अगली चाल क्या चलते हैं। अंत में आप उस स्तर पर पहुंच जाएंगे जहां वे बेनकाब हो जाएंगे, और आप देख पाएंगे

कि उनका तर्क असल में कितना खोखला था। इसलिए याद रखें, संयम उन क्षेत्रों में 'प्रज्ञा' विकसित करने का तरीका है जिन्हें भोग-विलास अक्सर छिपाए रखता है।

संयम को समझने का एक और तरीका यह है कि इसे 'चित्त के लिए घर' बनाने के अभ्यास के रूप में देखा जाए—भीतर एक ऐसी जगह जहाँ आप सुरक्षित महसूस करें, आराम कर सकें और चित्त के लिए पोषण जुटा सकें।

यदि आपमें संयम की कमी है, तो यह ऐसा है जैसे आपके भीतरी घर की खिड़कियां और दरवाजे चौबीसों घंटे खुले पड़े हों। कोई भी, चाहे लोग हों या जानवर, अंदर आ सकता है और गंदगी फैला सकता है। यदि आप केवल औपचारिक ध्यान के समय ही खिड़कियां बंद करते हैं, तो हर बार ध्यान में बैठने पर आपको पहले 'सफाई कर्मचारी' बनकर कचरा ही साफ करना पड़ता है।

और आप पाएंगे कि आपके घर में घुस आए कुछ बिन-बुलाए मेहमान जाने को तैयार ही नहीं हैं। वे उस सारे पोषण को चट कर जाएंगे जो आपने अपनी साधना से जमा किया था। इसलिए आपको यह विवेक हासिल करना होगा कि कब खिड़कियां खोलनी हैं और कब बंद करनी हैं। तभी आपके चित्त के पास रहने लायक एक अच्छा घर होगा।

यदि आपको डर है कि संयम आपकी 'सहजता' को छीन लेगा, तो याद रखें कि बिना सधी हुई सहजता कितना नुकसान पहुंचा सकती है। उन पलों को याद करें जब आपने आवेश में आकर बिना सोचे-समझे कुछ कह दिया या कर दिया, और बाद में लंबा पछतावा हुआ।

जिसे आप अपनी "प्राकृतिक सहजता" समझते थे, वह दरअसल एक अकुशल आदत का ही जोर था—किसी भी अन्य आदत की तरह ही बनावटी। सहजता तभी सराहनीय और लय में होती है जब उसे उस स्तर तक साधा गया हो जहाँ 'कुशल' कर्म करना प्रयास-रहित हो जाए। यही बात हम महान कलाकारों और खिलाड़ियों में देखते हैं। उनकी वह जादुई सहजता वर्षों के कड़े अनुशासन और प्रशिक्षण का फल होती है।

इसलिए संयम को अपनी सहजता को प्रशिक्षित करने के एक तरीके के रूप में देखें, ताकि वह अनायास ही 'कुशल' बन सके। इसमें समय लग सकता है, लेकिन यह समय का सही निवेश है।

संयम का अभ्यास करने के तीन पारंपरिक मोर्चे हैं: अपनी बातचीत में संतुलन, शीलों का पालन, और अपनी इंद्रियों पर संयम।

बातचीत में संयम

ध्यान में पहला सबक है अपनी जुबान पर लगाम कसना। यदि आप अपने मुंह पर नियंत्रण नहीं रख सकते, तो यह असंभव है कि आप अपने चित्त को नियंत्रित कर पाएं।

इसलिए, कुछ भी कहने से पहले खुद से तीन सवाल पूछें:

- १. "क्या यह सच है?"
- २. "क्या यह लाभकारी है?"
- ३. "क्या यह कहने का सही समय है?"

यदि तीनों सवालों का जवाब 'हां' है, तो आगे बढ़ें और कह दें। यदि नहीं, तो मौन रहें।

जब आप खुद से ये सवाल पूछने की आदत बना लेते हैं, तो आप पाते हैं कि हमारी बहुत कम बातचीत ही वास्तव में सार्थक होती है।

इसका मतलब यह नहीं है कि आपको समाज से कट जाना है। यदि आप काम पर हैं और वहां सौहार्दपूर्ण माहौल बनाने के लिए आपको सहकर्मियों से बात करनी पड़ती है, तो वह 'सार्थक वाणी' में ही गिना जाता है।

बस सावधान रहें कि यह सामाजिक मेल-जोल, बेकार की गपशप या बकबक में न बदल जाए। यह न केवल ऊर्जा की बर्बादी है बल्कि खतरे की घंटी भी है। बहुत अधिक चिकनाई काम बिगाड़ सकती है। अक्सर वे शब्द सबसे गहरा घाव करते हैं जो मन में आते ही बिना किसी फिल्टर के सीधे मुंह से बाहर निकल जाते हैं।

यदि बातचीत में संयम रखने से आपकी छवि एक 'शांत व्यक्ति' की बनती है, तो यह अच्छी बात है। आप पाएंगे कि यदि आप अपने शब्दों को अधिक कंजूसी और सावधानी से खर्च करते हैं, तो उनकी कीमत बढ़ जाती है। लोग आपकी बात को गंभीरता से लेते हैं।

साथ ही, आप अपने चित्त के लिए एक बेहतर माहौल तैयार कर रहे होते हैं। यदि आप दिन भर लगातार बकबक करते रहेंगे, तो ध्यान के समय चित्त की बकबक को कैसे रोकेंगे? लेकिन अगर आप अपनी जुबान पर पहरा देने की आदत विकसित करते हैं, तो वही आदत ध्यान में भी काम आती है। आपकी 'भीतरी समिति' के सदस्य भी अपनी जुबान पर लगाम रखना सीखने लगते हैं।

इसका मतलब यह नहीं है कि आपको हंसी-मजाक छोड़ना होगा, बस यह है कि आप हास्य का उपयोग समझदारी से करना सीखते हैं। हमारे समाज में जिसे अक्सर 'मजाक' कहा जाता है, वह कई बार झूठ, फूट डालने वाली बातों, कठोर वचनों और बेकार की बकबक से भरा होता है।

अपने हास्य का उपयोग उन सत्यों को बताने के लिए करना एक चुनौती है जो लोगों को जोड़े, माहौल को हल्का करे और किसी अच्छे उद्देश्य को पूरा करे। अतीत के महान हास्यकारों के बारे में सोचें: हम उन्हें इसलिए याद करते हैं क्योंकि उन्होंने बड़ी चतुराई से कड़वे सच को भी मीठे ढंग से कह दिया।

आप महान हास्यकार बनना चाहें या न चाहें, लेकिन हास्य का बुद्धिमानी से उपयोग करने की कोशिश करना 'प्रज्ञा' का एक शानदार अभ्यास है। यदि आप अपने आस-पास की दुनिया की कमजोरियों पर समझदारी और सद्भाव के साथ हंसना सीख सकते हैं, तो आप अपनी कमजोरियों पर भी उसी तरह हंसना सीख जाएंगे। और यह किसी भी साधक के लिए सबसे जरूरी कौशलों में से एक है।

शील: सुरक्षा का वचन

शील वह वचन है जो आप हानिकारक व्यवहार से बचने के लिए खुद से करते हैं। यह कोई आप पर थोपा गया नियम नहीं है, बल्कि समझदार लोगों ने पाया है कि चित्त को प्रशिक्षित करने के लिए एक अच्छा और सुरक्षित वातावरण बनाने में 'पांच शील' बहुत सहायक होते हैं।

जब आप ये पांच शील ग्रहण करते हैं, तो आप जानबूझकर इन पांच गतिविधियों में शामिल न होने का संकल्प लेते हैं:

- १. किसी भी प्राणी की हत्या करना,
- २. चोरी करना (यानी किसी और की कोई भी चीज़ उसकी अनुमति के बिना लेना),
- ३. कामुक-संबंधों में व्यभिचार (यानी किसी नाबालिग के साथ, या किसी ऐसे वयस्क के साथ जो पहले से किसी रिश्ते में है, या जब आप पहले से किसी अन्य रिश्ते में हैं),
- ४. झूठ बोलना (यानी सत्य को गलत तरीके से पेश करना),
- ५. नशीले पदार्थों का सेवन करना।

ये शील उन सीधे और प्रत्यक्ष तरीकों का मुकाबला करने के लिए बनाए गए हैं जिनसे आपके कार्य भीतर और बाहर अशांति पैदा करते हैं। यह अशांति आपके लिए भीतरी ध्यान बनाए रखना मुश्किल कर देती है।

- **बाहरी तौर पर:** वे आपको उन कार्यों से बचाते हैं जो दूसरों को बदला लेने के लिए उकसा सकते हैं।
- **भीतरी तौर पर:** वे आपको उन दो खतरनाक नजरियों से बचाते हैं जिनसे आप खुद को घायल कर लेते हैं—यानी हीन भावना या फिर बचाव के लिए ओढ़ा गया खोखला अहंकार।

अस्वस्थ आत्म-सम्मान के ये दो रूप उन तरीकों से जुड़े हैं जिनसे लोग अपनी गलतियों पर प्रतिक्रिया करते हैं: या तो आप अपने किए पर पछताते हैं, या फिर आप 'इनकार' की शरण ले लेते हैं। इनकार दो तरह का होता है:

- (क) यह मानना ही नहीं कि आपने वह काम किया, या
- (ख) यह मानना ही नहीं कि वह काम गलत था।

ये प्रतिक्रियाएं मन में घाव की तरह होती हैं।

- **पछतावा:** यह एक खुले घाव जैसा है, जो छूने पर दुखता है।
- **इनकार:** यह एक कोमल स्थान के चारों ओर बनी सख्त पपड़ी या कठोर निशान जैसा है।

जब मन इस तरह से घायल होता है, तो वह वर्तमान में आराम से नहीं टिक सकता, क्योंकि वह खुद को कच्चे, खुले मांस या पथरीली गांठों पर बैठा पाता है। जब उसे जबरदस्ती वर्तमान में रहने के लिए कहा जाता है, तो वह वहां केवल तनाव और ऐंठन के साथ ही रह पाता है। ऐसी स्थिति में प्राप्त होने वाली अंतर्दृष्टि भी मुड़ी हुई और अधूरी होती है।

केवल तभी जब मन घावों और निशानों से मुक्त हो, वह वर्तमान में आराम से और स्वतंत्रता से टिक सकता है, और बिना किसी मिलावट के 'प्रज्ञा' को जन्म दे सकता है।

यहीं पर पांच शील काम आते हैं: वे इन घावों और निशानों को भरने के लिए ही बने हैं। वे ध्यान की उपचार प्रक्रिया का एक अटूट हिस्सा हैं। स्वस्थ आत्म-सम्मान उन मानकों के अनुसार जीने से आता है जो व्यावहारिक, स्पष्ट, मानवीय और सम्मान के योग्य हैं। पांच शील ऐसे ही मानकों का एक सेट प्रदान करते हैं।

१. व्यावहारिक

शीलों द्वारा तय किए गए मानक सरल हैं। आप खुद से वादा करते हैं कि आप जानबूझकर पांच प्रकार की हानिकारक गतिविधियों में शामिल नहीं होंगे, और किसी और को भी उनमें शामिल होने के लिए नहीं उकसाएंगे। बस इतना ही।

आपको इससे अधिक कुछ नियंत्रित करने की चिंता करने की आवश्यकता नहीं है। इसका मतलब है कि शील आपसे यह अपेक्षा नहीं करते कि आप उन परोक्ष या अनपेक्षित तरीकों पर ध्यान दें जिनसे आपके कार्य किसी और को शील तोड़ने की ओर ले जा सकते हैं। आप पहले अपने कार्यों को चुनने पर ध्यान केंद्रित करते हैं।

यदि, समय के साथ, आप ऐसे व्यवहार से बचने के लिए अपने वादों का दायरा बढ़ाना चाहते हैं जो अप्रत्यक्ष रूप से दूसरों को शील तोड़ने का कारण बन सकते हैं—जैसे मांस खरीदना—तो यह पूरी तरह आप पर निर्भर है। लेकिन शुरुआत में, सबसे बड़ी समझदारी इसी बात पर ध्यान देने में है कि आप खुद क्या करना चुनते हैं, क्योंकि यही वह क्षेत्र है जहाँ आपका पूरा नियंत्रण है।

इन मानकों के साथ जीना पूरी तरह संभव है—शायद हमेशा आसान या सुविधाजनक न हो, लेकिन संभव हमेशा है। कुछ शील आपके लिए दूसरों की तुलना में पालन करना आसान हो सकते हैं, लेकिन समय और धैर्य के साथ—और अपनी चूकों से निपटने में थोड़ी समझदारी के साथ—वे सधते चले जाते हैं। यह तब और भी सच हो जाता है जब आप उन लाभों को देखना शुरू करते हैं जो शील पालन से मिलते हैं, और उस नुकसान को महसूस करते हैं जो शील टूटने पर होता है।

कुछ लोग शीलों का अनुवाद ऐसे ऊंचे मानकों में करते हैं जो सुनने में तो महान लगते हैं—उदाहरण के लिए, 'चोरी न करने' का अर्थ यह निकाल लेना कि धरती के संसाधनों का कोई दुरुपयोग न हो—लेकिन जो लोग शीलों को इतना कठिन बना देते हैं, वे भी स्वीकार करते हैं कि उनके अनुरूप जीना असंभव है। असंभव मानकों को जीने की कोशिश में जिसने भी दुख उठाया है, वह आपको बता सकता है कि ऐसे मानक मन को कितना नुकसान पहुंचाते हैं।

यदि आप खुद को ऐसे मानक दे सकें जिनमें थोड़े प्रयास और 'स्मृति' की आवश्यकता हो लेकिन जिन्हें पूरा करना संभव हो, तो जैसे ही आप अपने भीतर उन मानकों को पूरा करने की क्षमता पाते हैं, आपका आत्म-सम्मान गजब तरीके

से बढ़ जाता है। तब आप अधिक मुश्किल चुनौतियों का सामना आत्मविश्वास के साथ कर पाते हैं।

२. स्पष्ट

शील बिना किसी 'किंतु-परंतु' के बनाए गए हैं। इसका मतलब है कि वे बहुत स्पष्ट मार्गदर्शन देते हैं, जिसमें टालमटोल या खुद को बहलाने वाले तर्कों की कोई गुंजाइश नहीं होती। कोई कार्य या तो शील के दायरे में है या नहीं।

इस तरह के साफ-सुथरे मानकों के साथ जीना बहुत स्वस्थ है। जिसने भी बच्चों को पाला है, उसने पाया होगा कि भले ही बच्चे सख्त नियमों की शिकायत करें, लेकिन वे उन स्पष्ट नियमों के साथ अधिक सुरक्षित महसूस करते हैं—बजाय उन नियमों के जो धुंधले हैं और जिन पर हमेशा बहस की जा सकती है।

स्पष्ट नियम मन के पिछले दरवाजे से किसी 'छिपे हुए एजेंडे' को घुसने नहीं देते। जब आप ऐसे नियमों में खुद को प्रशिक्षित करते हैं, तो आप अपनी नीयत पर भरोसा करना सीखते हैं, और यही सच्चा आत्म-सम्मान है। साथ ही, एक स्पष्ट नियम पर टिके रहने से आपका वह समय बचता है जो अन्यथा आप सही-गलत की रेखा को धुंधला करने और अपने अकुशल व्यवहार को सही ठहराने की कोशिश में बर्बाद कर देते।

३. मानवीय

शील उस व्यक्ति के लिए भी मानवीय हैं जो उनका पालन करता है और उन लोगों के लिए भी जो उसके कार्यों से प्रभावित होते हैं। यदि आप उनका पालन करते हैं, तो आप खुद को एक मानवीय सिद्धांत के साथ जोड़ रहे हैं: यह कि दुनिया के आपके अनुभव को आकार देने वाली सबसे महत्वपूर्ण शक्ति आपके अपने विचार, शब्द और कार्य हैं, जिन्हें आप वर्तमान क्षण में चुनते हैं।

इसका मतलब है कि आप महत्वपूर्ण हैं। आप घर, काम या खेल के मैदान में जो भी चुनाव करते हैं—आप दुनिया के निरंतर निर्माण में अपनी शक्ति का प्रयोग कर रहे हैं। शीलों का पालन करना यह सुनिश्चित करता है कि दुनिया में आपका योगदान हमेशा सकारात्मक हो।

जहाँ तक अन्य लोगों पर आपके प्रभाव की बात है: यदि आप शीलों का पालन करते हैं, तो दुनिया में आपका व्यवहार मैत्री और करुणा के अनुकूल होता है। यह

आपको पाखंड या इनकार के डर के बिना 'ब्रह्मविहार' (मैत्री, करुणा, मुदिता, उपेक्षा) विकसित करने में मदद करता है।

४. सम्मान के योग्य

पांच शीलों को "आर्यों को प्रिय लगने वाले मानक" कहा जाता है—वे लोग जिन्होंने संबोधि का कम से कम पहला स्वाद चख लिया है। ऐसे लोग मानकों को सिर्फ इसलिए नहीं मानते कि वे लोकप्रिय हैं। उन्होंने यह देखने के लिए अपना जीवन दांव पर लगा दिया है कि सच्चा सुख किस ओर ले जाता है। उन्होंने खुद देखा है कि, उदाहरण के लिए, हर तरह का झूठ बोलना चित्त के लिए एक रोग है, और किसी प्रतिबद्ध रिश्ते को तोड़कर बनाया गया यौन संबंध किसी भी हाल में सुरक्षित नहीं है।

अन्य लोग शायद पांच शीलों के अनुसार जीने के लिए आपका सम्मान न करें, लेकिन आर्य लोग करते हैं, और उनका सम्मान दुनिया में किसी भी और के सम्मान से अधिक मूल्यवान है।

कुछ लोग शीलों का पालन करने से डरते हैं कि कहीं उन्हें यह घमंड न हो जाए कि वे दूसरों से बेहतर हैं। हालाँकि, इस तरह के घमंड को छोड़ना आसान है जब आप याद रखते हैं कि आप खुद को दूसरों से बेहतर साबित करने के लिए नहीं, बल्कि केवल अपने मन के इलाज के लिए शीलों का पालन कर रहे हैं।

यह दवा लेने जैसा है: यदि आप अपनी दवा तब ले रहे हैं जब बाकी लोग अपनी नहीं ले रहे, तो यह उन्हें नीची नजर से देखने का कोई कारण नहीं है। आप उन्हें अपने स्वास्थ्य को गंभीरता से लेने के लिए प्रोत्साहित कर सकते हैं, लेकिन यदि वे इनकार करते हैं, तो आपको अभी के लिए मामला छोड़कर अपने स्वास्थ्य को ठीक करने पर ध्यान देना होगा।

शीलों का पालन करने से जो स्वस्थ गौरव आता है, वह खुद की तुलना खुद से करने पर केंद्रित होता है—यानी आपने पहले की तुलना में कम हानिकारक और अधिक समझदार होना सीख लिया है। यह गौरव उस अहंकार से कहीं बेहतर है जो शीलों को तुच्छ मानता है। वह अहंकार दोगुना हानिकारक है: आपके चित्त के लिए भी और दूसरों की खुशी के लिए भी।

कठिन प्रशिक्षण के प्रति समर्पण और उसमें महारत हासिल करने के लिए खुद का सम्मान करना कहीं अधिक स्वस्थ है।

साधना के अनुकूल एक स्वस्थ वातावरण बनाने के अलावा, शील उन कई कौशलों का अभ्यास कराते हैं जिनकी आपको ध्यान शुरू करने के लिए आवश्यकता होती है। वे आपको एक 'कुशल' इरादा (चेतना) स्थापित करने और फिर उस पर टिके रहने का अभ्यास देते हैं। वे आपको किसी भी चूक से परिपक्व तरीके से निपटने का अभ्यास भी देते हैं।

सफलतापूर्वक उन पर टिके रहने के लिए, आपको सीखना होगा कि कैसे पछतावे और आत्म-धिक्कार में उलझे बिना गलती को पहचानें और स्वीकार करें। आप बस उस गलती को दोबारा न करने के अपने इरादे को पक्का करते हैं, और फिर उस इरादे को मजबूत करने के लिए ब्रह्मविहारों का विकास करते हैं।

शील विशेष रूप से 'समाधि' के लिए आवश्यक मानसिक गुणों को भी विकसित करते हैं:

- इन्हें याद रखने के लिए 'स्मृति',
- यह सुनिश्चित करने के लिए कि आपके कार्य शीलों के अनुरूप रहें, उन पर नजर रखने के लिए 'सचेतता', और
- उन स्थितियों का अनुमान लगाने के लिए **तत्परता** जहाँ आपको शील तोड़ने का प्रलोभन हो सकता है।

यह आपके विवेक को विकसित करता है। उदाहरण के लिए, ऐसी स्थितियां होंगी जहाँ किसी विषय पर सच बोलना दूसरों के लिए हानिकारक हो सकता है। आप उस विषय पर बात करने से कैसे बचते हैं और फिर भी झूठ नहीं बोलते? जब आप खुद से हत्या न करने का वादा करते हैं, तो आपको सोचना होगा कि यदि घर में कीड़े आ जाएं तो उन्हें मारे बिना बाहर कैसे रखा जाए?

इन तरीकों से, शील ध्यान साधना के लिए बाहर एक अनुकूल वातावरण बनाते हैं, और साथ ही उन कौशलों को मांजते हैं जिन्हें आपको ध्यान के भीतर विकसित करने की आवश्यकता है।

इंद्रियों पर संयम

यहाँ छह इंद्रियाँ हैं: देखने, सुनने, संघने, चखने और स्पर्श करने की आपकी क्षमताएं, और साथ ही 'मन'—यानी विचारों को जानने की चित्त की शक्ति।

इन इंद्रियों के संयम का मतलब यह कतई नहीं है कि आप अपनी आँखों पर पट्टी बांध लें या कानों में रुई ठूसकर घूमें। हकीकत तो यह है कि संयम आपको सामान्य से अधिक देखने के लिए मजबूर करता है, क्योंकि इसके लिए आपको दो चीजों के प्रति बेहद संवेदनशील होने की आवश्यकता होती है:

- १. किसी विशेष दृश्य को देखने के पीछे आपकी **प्रेरणा** क्या है?
- २. उस दृश्य को देखने के परिणामस्वरूप आपके चित्त में क्या घट रहा है?

इस तरह आप 'प्रज्ञा' के सवालों को उस क्षेत्र में ले आते हैं जहाँ आमतौर पर सिर्फ 'भूख' का राज होता है: यानी 'मनभावना' चीजों को देखने या सुनने की ललक। आप इंद्रियों के साथ अपने जुड़ाव को एक 'कार्य-कारण प्रक्रिया' के रूप में देखना सीखते हैं। इस तरह संयम 'प्रज्ञा' विकसित करने में मदद करता है।

साथ ही, आप उन धाराओं का मुकाबला करना सीखते हैं जो चित्त को परेशान करती हैं। यह 'समाधि' विकसित करने में मददगार है।

इन धाराओं में बहने से बचने के लिए, आपको शरीर के भीतर अपनी जागरूकता का लंगर डालना होगा। ऐसा केंद्र जो चित्त को सुरक्षा दे। यह सुनिश्चित करें कि आपका यह भीतरी केंद्र आरामदायक हो। यह चित्त को तृप्त और पोषित रखता है, ताकि वह भोजन की तलाश में उन धाराओं के साथ बहने के लिए अपना लंगर न छोड़ दे।

जब चित्त मजे के लिए भूखा नहीं होता, तो वह आँखों, कानों, नाक, जीभ, शरीर और मन से बाहर जाने वाली धाराओं पर संयम बरतने के लिए कहीं अधिक तैयार रहता है। एक बार जब चित्त मजबूती से केंद्रित हो जाता है, तो आप इन धाराओं से बाहर निकलने और उन्हें उनके कार्य-कारण पैटर्न के संदर्भ में साफ-साफ देखने की स्थिति में होते हैं।

१. प्रेरणा की जांच

हर बार जब आप अपना ध्यान इंद्रियों की ओर ले जाएं, तो अपनी 'प्रेरणा' को लेकर स्पष्ट रहने का प्रयास करें।

यह समझें कि आप दृश्यों और आवाजों के केवल मूक दर्शक नहीं हैं। चित्त वास्तव में उत्तेजना की तलाश में खुद बाहर निकलता है। और अक्सर यह मुसीबत मोल लेने ही निकलता है। उदाहरण के लिए, कभी-कभी माहौल में काम-वासना भड़काने वाला कुछ नहीं होता, लेकिन वासना चित्त में उठती है और अपनी भूख

मिटाने के लिए कुछ न कुछ खोज ही लेती है। गुस्से और आपकी अन्य सभी भावनाओं के साथ भी ऐसा ही होता है।

तो जब आप कुछ देखते हैं, तो असल में कौन देख रहा है? क्या काम-वासना देख रही है? क्या गुस्सा देख रहा है? यदि आप इन भावनाओं को अपनी आँखों की लगाम सौंप देते हैं, तो उन्हें आपके चित्त को भी आदेश देने की आदत पड़ जाती है। आप अपनी 'भीतरी समिति' के उन्हीं सदस्यों को खाद-पानी दे रहे हैं जिन्हें बाद में ध्यान के दौरान आपको पछाड़ना होगा।

यदि आप देखें कि अकुशल इरादे यह तय कर रहे हैं कि आप कहाँ देखें या कैसे देखें, तो अपना फोकस बदल दें। कुछ और देखें, या उसी चीज़ को एक अलग नजरिए से देखें।

यदि आप किसी सुंदर शरीर को निहार रहे हैं, तो जरा उन पहलुओं को भी देखें जो इतने सुंदर नहीं हैं—और वे कहीं दूर नहीं, बस चमड़ी के ठीक नीचे हैं। यही नियम गुस्से पर लागू होता है। यदि आप किसी ऐसे व्यक्ति के बारे में सोच रहे हैं जिससे आप सचमुच नफरत करते हैं, तो याद रखें कि उस व्यक्ति का एक और पक्ष भी है, एक अच्छा पक्ष। दो आंखों वाले व्यक्ति बनें, काने (एक आंख वाले) नहीं।

या यदि आप पाते हैं कि जब आप काम-वासना या गुस्से को छोड़ देते हैं, तो आप उन लोगों को देखने या उनके बारे में सोचने में कोई दिलचस्पी नहीं रखते, तो आपको एहसास होता है कि समस्या उन लोगों में नहीं थी। समस्या आपकी 'भीतरी समिति' के साथ थी। आप सीखते हैं कि आप वास्तव में इसके कुछ सदस्यों पर भरोसा नहीं कर सकते। दैनिक जीवन में सीखने के लिए यह एक बहुत बड़ा सबक है।

२. परिणामों की जांच

जब आप अपने देखने के 'परिणामों' पर ध्यान देते हैं तो यही सिद्धांत लागू होता है।

यदि आपको एहसास होता है कि जिस तरह से आप किसी चीज़ को देख रहे हैं, उसने अकुशल मानसिक अवस्थाओं को बढ़ाना शुरू कर दिया है, तो या तो दूसरी तरफ देखें या उसी चीज़ को उस तरह से देखना सीखें जो उन मानसिक

अवस्थाओं की काट कर सके। यही बात उस पर भी लागू होती है जिसे आप सुनते हैं, सूँघते हैं, चखते हैं, छूते हैं, और विशेष रूप से आप जिसके बारे में सोचते हैं।

यदि आप अपना ध्यान इस बात पर केंद्रित रख सकें कि चित्त कैसे संपर्क साधता है और कैसे प्रभावित होता है, तो आप बाहर देखते हुए भी भीतर जुड़े रहते हैं। यह दिन भर आपके फोकस के केंद्र को मजबूत और लचीला बनाए रखने में मदद करता है।

३: आपका परिवेश

मानव समाज के मूल्य, अधिकांश भाग के लिए, ध्यानमय जीवन के ठीक उलट होते हैं। या तो वे एक सच्चे और अटल सुख के विचार का मजाक उड़ाते हैं, या वे इस विषय से पूरी तरह किनारा कर लेते हैं, या फिर वे कहते हैं कि आप अपने प्रयासों से उस सुख तक नहीं पहुंच सकते।

यह उन समाजों में भी सच है जो पारंपरिक रूप से बौद्ध रहे हैं, और आधुनिक समाज में तो यह विशेष रूप से सच है, जहाँ मीडिया उन चीजों में खुशी खोजने के लिए दबाव डालता है जो पल भर में बदल जाएंगी। एक "असंस्कृत" सुख के लिए ध्यान का अभ्यास हमेशा दुनिया की धारा के विपरीत तैरने जैसा होता है।

सच्चे सुख की संभावना में आपके विश्वास की रक्षा करने वाला कोई और नहीं आएगा। आपको खुद इसकी रक्षा करनी होगी। इसलिए सीखें कि अपनी साधना को समाज के इन विरोधी मूल्यों से कैसे बचाया जाए।

इसके तीन बुनियादी तरीके हैं:

- १. अच्छे और कल्याण-मित्र को चुनना,
- २. कम खर्च में सादा जीवन जीना सीखना, और
- ३. जितना हो सके एकांत खोजना।

इन तीन मुद्दों के लिए काफी मात्रा में त्याग की आवश्यकता होती है, और त्याग तब सबसे आसान होता है जब आप इसे 'अभाव' के रूप में नहीं, बल्कि एक 'फायदेमंद सौदे' के रूप में देखते हैं। एक सामान्य जीवन के सुखों को ध्यानमय जीवन के लिए बदलकर, आप टॉफी के बदले सोना ले रहे हैं।

या आप खुद को प्रशिक्षण ले रहे एक खिलाड़ी (एथलीट) के रूप में देख सकते हैं। अपनी अकुशल आदतों को पछाड़ने का खेल किसी भी ओलंपिक खेल से कहीं अधिक सार्थक है। जिस तरह खिलाड़ी अपने प्रदर्शन के लिए कुछ कड़े नियमों में रहने के लिए तैयार होते हैं, उसी तरह आपको सच्चे सुख के लिए कुछ सीमाओं में रहने के लिए तैयार होना चाहिए।

और जैसे स्वस्थ आहार लेने वाला खिलाड़ी जंक फूड की तुलना में पौष्टिक भोजन को पसंद करने लगता है, वैसे ही आप पाएंगे कि अपने परिवेश के साथ व्यवहार करने के जो तरीके और सीमाएं आपने चुनी हैं, वे धीरे-धीरे आपके जीने का पसंदीदा तरीका बन गई हैं।

कल्याण-मित्र

‘संगत का असर’ बहुत गहरा होता है। जब आप किसी व्यक्ति के साथ उठते-बैठते हैं, तो आप अनजाने में ही सही, उस व्यक्ति की आदतों और विचारों को सोखने लगते हैं। यही कारण है कि अपनी दैनिक साधना के लिए एक सुरक्षित माहौल बनाने का सबसे महत्वपूर्ण सिद्धांत है—कल्याण-मित्र या सराहनीय लोगों की संगत में रहना।

कल्याण-मित्रों में चार मुख्य गुण होते हैं:

- वे **शीलवान** (सदाचारी) होते हैं,
- वे **उदार दानी** होते हैं,
- वे **प्रज्ञावान** (समझदार) होते हैं, और
- वे इस **धम्म में अटूट आस्था** रखते हैं कि ‘कुशल’ गुणों को बढ़ाया जाना चाहिए और अकुशल गुणों को छोड़ा जाना चाहिए।

यदि आपको ऐसे लोग मिल सकें, तो उनके साथ जुड़ने का हर संभव प्रयास करें। उनके अच्छे गुणों को गौर से देखें, उनके जैसा बनने का प्रयास करें, और उनसे पूछें कि आप अपने भीतर और अधिक शील, उदारता, ‘प्रज्ञा’ और श्रद्धा कैसे विकसित कर सकते हैं।

तो अपने चारों ओर देखें। अगर आपको ऐसे लोग नहीं दिखते, तो उन्हें खोजें।

समस्या यह है कि उन लोगों का क्या किया जाए जो सराहनीय नहीं हैं, लेकिन जिनके साथ आपको घर पर, काम पर या सामाजिक अवसरों पर समय बिताना ही पड़ता है। यह मुद्दा तब और भी कठिन हो जाता है यदि वे ऐसे लोग हैं जिनकी जिम्मेदारी आप पर है, या जिनका आप पर 'कृतज्ञता का ऋण' है—जैसे कि आपके माता-पिता। आपको इन लोगों के साथ समय बिताना होगा; आपको उनकी सेवा और मदद करनी होगी।

इसलिए यह कला सीखें कि लोगों के साथ जुड़े बिना उनके साथ समय बिताने का क्या मतलब है—यानी, उनकी आदतों और मूल्यों को अपनाए बिना उनके साथ रहना। इसका पहला नियम यह है कि आप नैतिक या आध्यात्मिक मुद्दों पर सलाह लेने के लिए उनके पास नहीं जाते।

साथ ही, हर बार जब वे आपको उन गतिविधियों में खींचने की कोशिश करें जो आपके शीलों या सिद्धांतों के खिलाफ जाती हैं, तो खुद को वहां से हटाने का कोई विनम्र बहाना ढूंढ लें। यदि वहां रहना टालना असंभव हो—जैसे ऑफिस की कोई जरूरी पार्टी—तो मंगल ग्रह से आए एक 'मानव-विज्ञानी' (Anthropologist) का रवैया अपनाएं, जो इस समय समाज में धरती के लोगों की अजीबोगरीब हरकतों का चुपचाप अवलोकन कर रहा है।

यदि ऐसे लोग या परिस्थितियां हैं जो आपके भीतर के सबसे बुरे हिस्से को उकसाती हैं, और आप उनसे बच नहीं सकते, तो बैठें और एक ध्यान सत्र पूरी तरह इस योजना (रणनीति) को समर्पित करें कि आप बिना उत्तेजित हुए और कम से कम संघर्ष के साथ उस 'मुठभेड़' से कैसे बच सकते हैं।

चित्त में अकुशल गुणों को पैदा होने से कैसे रोका जाए, यह सीखना मार्ग का एक बहुत महत्वपूर्ण हिस्सा है, लेकिन अक्सर इसे नजरअंदाज कर दिया जाता है। हर ध्यान को केवल 'वर्तमान' पर ही केंद्रित होने की आवश्यकता नहीं है। बस यह सुनिश्चित करें कि भविष्य की योजना बनाना आपके ध्यान पर हावी न हो जाए और जरूरत से ज्यादा समय न ले।

कुछ मामलों में, यदि कोई दोस्ती केवल अकुशल गतिविधियों पर ही टिकी है, तो आप उसे कुछ समय के लिए 'विराम' देने पर विचार कर सकते हैं। भले ही इससे दूसरे व्यक्ति की भावनाओं को ठेस पहुंचे, आपको खुद से पूछना होगा कि अधिक कीमती क्या है: उस व्यक्ति की भावनाएं या आपके चित्त की स्थिति?

और याद रखें: किसी का दिल दुखाना और किसी का 'अहित' करना—ये दोनों अलग बातें हैं। यदि आप गंभीरता से अभ्यास करते हैं, तो अंततः आपके पास उस

व्यक्ति को देने के लिए बहुत कुछ होगा—आप भविष्य में उस व्यक्ति के 'कल्याण-मित्र' बन सकते हैं। इसलिए अपने अलग होने को एक निर्दयी कृत्य न समझें।

यदि आपके दोस्त इस बात से चिंतित हैं कि आप कम सामाजिक हो रहे हैं, तो इस मुद्दे पर किसी ऐसे व्यक्ति से बात करें जिस पर आप गहरा भरोसा करते हैं।

मीडिया और समाचार

अपने दोस्तों के चुनाव में सावधानी बरतने का सिद्धांत न केवल हाड़-मांस के लोगों पर लागू होता है, बल्कि मीडिया पर भी लागू होता है: समाचार पत्र, पत्रिकाएं, टेलीविजन, रेडियो और इंटरनेट... इंटरनेट... और बस इंटरनेट। यहाँ अच्छी बात यह है कि बिना किसी मलाल के चीजों को बंद करना बहुत आसान है।

यदि आपको मीडिया के साथ समय बिताने की आवश्यकता महसूस होती है, तो हर बार खुद से पूछें:

- "मैं ऐसा क्यों कर रहा हूँ?"
- "इसे देखते या पढ़ते समय मैं किस तरह के लोगों के संपर्क में आ रहा हूँ?"
- "वे जो कह रहे हैं, वे क्यों चाहते हैं कि मैं उस पर विश्वास करूँ?"
- "क्या मैं उन पर भरोसा कर सकता हूँ?"
- "इनके प्रायोजक (Sponsors) कौन हैं?"

यहाँ तक कि समाचार देखना या पढ़ना भी चित्त को प्रशिक्षित करने वाले साधक के लिए अपने खतरे रखता है। दुनिया के हालचाल से अवगत रहने में कुछ भी गलत नहीं है, लेकिन आपको उस प्रभाव के प्रति संवेदनशील होना होगा जो समाचारों पर बहुत अधिक ध्यान देने से आपके मन पर पड़ता है।

समाचारों का मूल संदेश अक्सर यही होता है कि आपका समय महत्वहीन है; कि दुनिया में महत्वपूर्ण चीजें वे हैं जो 'दूसरे लोग' 'दूसरी जगहों' पर कर रहे हैं।

यह ध्यान के संदेश के ठीक विपरीत है। ध्यान कहता है: आपकी दुनिया में होने वाली सबसे महत्वपूर्ण चीज वह है जो आप 'अभी, यहीं' कर रहे हैं।

इसलिए आप जितने समाचार देखते हैं उसकी मात्रा में भी संयम बरतें। इसके बजाय, अपनी 'श्वास' पर बन रही 'ताजा खबरों' को देखें। और जब आपके पास

रिपोर्ट करने के लिए 'श्वास' की ऐसी खबरें हों, तो उन्हें केवल उन लोगों को सुनाएं जिन्होंने आपका भरोसा कमाया है।

मितव्ययता (सादा जीवन)

बौद्ध भिक्षुओं को हर दिन इस बात पर विचार करने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है कि वे जीवन की चार बुनियादी आवश्यकताओं का उपयोग क्यों करते हैं: भोजन, वस्त्र, आवास और औषधि। इस चिंतन का उद्देश्य यह देखना है कि कहीं वे इन चीजों का उपयोग जरूरत से ज्यादा, या ऐसे तरीकों से तो नहीं कर रहे हैं जो अकुशल मानसिक स्थिति पैदा करे।

उन्हें इस सत्य पर भी विचार करने की सलाह दी जाती है कि उनकी प्रत्येक आवश्यकता बहुत सारे लोगों और अन्य जीवित प्राणियों के त्याग और मेहनत से पूरी हुई है। यह चिंतन भिक्षुओं को सादगी से जीने के लिए, और अंततः खुशी के एक ऐसे उदात्त रूप का लक्ष्य रखने के लिए प्रेरित करता है जो किसी पर भी बोझ न बने।

गृहस्थ साधकों के लिए भी प्रतिदिन इस तरह का चिंतन करना अत्यंत लाभकारी है। यह समाज के उस दबाव की अचूक काट है, जो आपको बिना सोचे-समझे बस उपभोग और संग्रह करने की होड़ में धकेलता रहता है।

उदाहरण के लिए, जब आप भोजन करते हैं, तो एक पल रुककर सोचें: क्या यह भोजन केवल शरीर को इतना मजबूत रखने के लिए है कि आप अपने कर्तव्यों को पूरा कर सकें? या क्या आप, जैसा कि बौद्ध ग्रंथों में कहा गया है, 'अपनी जीभ की नोक से बेहतरीन स्वाद की खोज' कर रहे हैं?

क्या आप सिर्फ अच्छा दिखने के लिए शरीर बना रहे हैं? यदि ऐसा है, तो आप अकुशल मानसिक स्थिति को खाद-पानी दे रहे हैं। क्या आप भोजन को लेकर बहुत नखरेबाज हैं कि आप क्या खाएंगे और क्या नहीं? यदि ऐसा है, तो आप अपने खाने पर बहुत अधिक समय और पैसा खर्च कर रहे हैं—वह समय और पैसा जिसका उपयोग उदारता (दान) या अन्य 'कुशल' गुणों को विकसित करने के लिए किया जा सकता था।

आपको यह महसूस करना होगा कि भोजन करने में—भले ही वह शाकाहारी भोजन हो—आप अपने आस-पास की दुनिया पर एक बोझ डाल रहे हैं। इसलिए

आप उस शक्ति के उद्देश्यों के बारे में थोड़ा सोचना चाहेंगे जो आपको अपने भोजन से प्राप्त होती है। केवल मजे के लिए न खाएं, क्योंकि जिन प्राणियों—मनुष्य और जानवर—ने यह भोजन जुटाया, उन्होंने इसे मजे में प्रदान नहीं किया। सुनिश्चित करें कि उस ऊर्जा का उपयोग किसी अच्छे काम में हो।

हालाँकि, इसका मतलब यह कतई नहीं है कि आप खुद को भूखा मारें। केवल अच्छा दिखने के लिए खुद को भूखा रखना भी अकुशल ही है, क्योंकि यह उस ऊर्जा को खत्म कर देता है जिसकी आपको साधना के लिए आवश्यकता होती है। साथ ही, यह आपको शरीर के दिखावे पर ही उलझाए रखता है।

बुद्धिमानों से खाने के लिए पारंपरिक शब्द है **भोजन में मात्रा जानना**: यानी 'बिल्कुल सही' की समझ होना। यह जानना कि आपको स्वस्थ और इतना मजबूत रखने के लिए वास्तव में कितने भोजन की आवश्यकता है ताकि आप चित्त के प्रशिक्षण (साधना) पर टिके रह सकें।

यही सिद्धांत अन्य आवश्यकताओं के लिए भी सही है। आप कंजूस नहीं बनना चाहते, लेकिन साथ ही आप उन संसाधनों को बर्बाद नहीं करना चाहते जिन्हें हासिल करने के लिए आपने या किसी और ने इतनी मेहनत की है।

फैशन या दिखावे के गुलाम न बनें। दुनिया से उससे ज्यादा न लें जितना आप वापस देने को तैयार हैं। और उन धारणाओं को मिटाना सीखें—जिन्हें मीडिया द्वारा इतना बढ़ा-चढ़ाकर पेश किया जाता है—कि खरीदारी मन का कोई 'इलाज' है और खरीदारी करना एक जीत या लाभ है।

हर खरीदारी में एक नुकसान भी शामिल होता है:

- सबसे पहले, पैसे का नुकसान है जिसका उपयोग अकुशल गुणों (जैसे लोभ) के बजाय चित्त के 'कुशल' गुणों—जैसे उदारता—को विकसित करने के लिए किया जा सकता था।
- फिर स्वतंत्रता का नुकसान है। अक्सर, जो चीजें आपके पास होती हैं, वे धीरे-धीरे आपकी मालिक बन बैठती हैं। आपके पास जितनी अधिक चीजें होंगी, आपको उन खतरों से उतना ही अधिक डरना होगा जो चीजों पर आ सकते हैं, जैसे चोरी, आग और बाढ़।

इसलिए अपनी खरीदारी को उन चीजों तक सीमित करना सीखें जो वास्तव में उपयोगी हैं। जो पैसा आप बचाते हैं, उसका उपयोग जीवन के उच्च गुणों को आगे

बढ़ाने में मदद करने के लिए करें—अपने लिए और अपने आस-पास के लोगों के लिए। मितव्ययता को खुद के लिए और दुनिया के लिए एक उपहार समझें।

एकांतवास

एकांत आपको अन्य लोगों द्वारा खड़े किए गए बखेड़ों में उलझे बिना, सीधे अपने चित्त द्वारा बनाए गए मुद्दों को देखने में सक्षम बनाता है। यह खुद से जुड़ने और अपने सच्चे मूल्यों को पक्का करने का एक मौका है। यही कारण है कि बुद्ध ने भिक्षुओं को जंगल में जाने और समाज में रहते हुए भी 'जंगल जैसी मानसिक स्थिति' (वन-संज्ञा) बनाने की सलाह दी।

ऐसे कई तरीके हैं जिनसे आप अपने जीवन में उस मानसिक स्थिति को बना सकते हैं।

१. धम्म-पठन या वंदना

अपने दैनिक ध्यान सत्र के आस-पास एकांत की भावना को बढ़ावा देने के लिए, आपको ध्यान करने से पहले कुछ पाठ करना मददगार लग सकता है। यह विशेष रूप से तब उपयोगी होता है जब आप पाते हैं कि आपका चित्त दिन भर के बहुत सारे मुद्दों का बोझ ढो रहा है।

पाठ की ध्वनि शांत करने वाली होती है, और पाठ के शब्द आपको एक नई मानसिक स्थिति में लाने में मदद करते हैं। ऑनलाइन कई पाठ उपलब्ध हैं, और शब्दों का उच्चारण कैसे करें, यह दिखाने वाली कई ऑडियो फाइलें भी हैं। किसी भी एशियाई बौद्ध भाषा (जैसे पाली) में, अपनी मातृभाषा में, या दोनों के मिश्रण में पाठ करना संभव है। यह देखने के लिए प्रयोग करें कि कौन सी शैली आपको ध्यान के लिए सर्वोत्तम मानसिक स्थिति में लाने के लिए सबसे प्रभावी है।

२. एकांत शिविर

अपने दैनिक ध्यान सत्र के अलावा, नियमित अंतराल पर कुछ ऐसा समय निकालना बहुत मददगार होता है जब आप लंबी अवधि के लिए दुनिया से कटकर सिर्फ अभ्यास कर सकें। यह आपको अपने चित्त की गहराइयों में उतरने और अपनी साधना को नई ऊर्जा देने का मौका देता है।

ऐसा करने के दो तरीके हैं, और दोनों को आजमाना फायदेमंद है:

- १. हर हफ्ते या पखवाड़े (दो हफ्ते) में ऐसा समय निकालना जब आप दिन का एक बड़ा हिस्सा अभ्यास को समर्पित कर सकें।
- २. साल में एक या दो बार लंबे समय के लिए किसी शिविर में जाना।

३. उपोसथ

पारंपरिक रूप से, बौद्ध साधक महीने में चार दिन—पूर्णिमा, अमावस्या और दो अष्टमी—गंभीर अभ्यास के लिए अलग रखते हैं। इसे 'उपोसथ' का पालन करना कहा जाता है। इसका सबसे सामान्य तरीका है: आठ शील ग्रहण करना, धम्म सुनना और ध्यान करना।

आठ शील, पांच शीलों पर ही आधारित हैं। इसमें तीसरे शील को 'कदाचार न करने' से बदलकर 'पूर्ण ब्रह्मचर्य' (बिल्कुल भी यौन संबंध न रखना) कर दिया जाता है। बाकी तीन शीलों के साथ आप यह संकल्प लेते हैं कि उस दिन आप इन चीजों से दूर रहेंगे:

- ६. दोपहर के बाद से अगली सुबह तक भोजन न करना (विकाल भोजन विरति)।
- ७. नाच-गाना, मनोरंजन, आभूषण, और सौंदर्य प्रसाधन (मेकअप/इत्र) का उपयोग न करना।
- ८. ऊंची और आरामदायक सीटों या बिस्तरों का उपयोग न करना।

ये शील अनिवार्य रूप से पांच शीलों में 'इंद्रियों के संयम' को जोड़ते हैं। चूंकि ये उन सुखों पर रोक लगाते हैं जो आप पांचों भौतिक इंद्रियों से लेने की कोशिश करते हैं, ये आपको शरीर और कामुक सुखों के प्रति अपनी आसक्ति को परखने का मौका देते हैं। यह आपको बाहर के बजाय अपने चित्त को प्रशिक्षित करने में सुख खोजने के लिए प्रेरित करता है।

बुद्ध की शिक्षाओं को सुनने के लिए, आप धम्म की किसी किताब को बोलकर पढ़ सकते हैं या ऑनलाइन उपलब्ध किसी अच्छी 'धम्म-चर्चा' को सुन सकते हैं।

बेशक, आप इन नियमों को अपनी दिनचर्या के अनुसार ढाल सकते हैं। जैसे, आप यह तय कर सकते हैं कि महीने में कितनी बार इसका अभ्यास करेंगे। आप उन्हें अपनी छुट्टी वाले दिनों के लिए रख सकते हैं। यदि आप दोपहर से पहले भोजन

खत्म नहीं कर सकते, तो बस यह संकल्प लें कि दिन के मुख्य भोजन के बाद आप कुछ नहीं खाएंगे।

यदि आपके कुछ मित्र भी ध्यानी हैं, तो आप साथ मिलकर उपोसथ का कार्यक्रम बना सकते हैं। यह देखिये कि समूह की ऊर्जा आपके अभ्यास में मदद करती है या बाधा डालती है।

दूसरों के साथ रहते हुए एकांत खोजना सुनने में अजीब लग सकता है, लेकिन आप पाएंगे कि इससे अभ्यास में अकेलापन कम महसूस होता है। आप देख पाते हैं कि समाज की भीड़-चाल के खिलाफ जाने वाले आप अकेले व्यक्ति नहीं हैं।

समूह में एकांत का माहौल बनाए रखने के लिए, पहले ही तय कर लें कि कितनी बातचीत करनी है। राजनीति की चर्चाओं से पूरी तरह बचें। आम तौर पर, जितना अधिक मौन, उतना बेहतर। आप वहां एक-दूसरे को शब्दों से सिखाने के लिए नहीं, बल्कि अपने आचरण और उदाहरण से एक-दूसरे को सहारा देने के लिए मिल रहे हैं।

४. लंबे शिविर

लंबी अवधि के लिए, कई ध्यान केंद्र हैं जो साल भर शिविर आयोजित करते हैं। इनका लाभ यह है कि वहां एक तय समय-सारणी होती है, जो आपके दिन को व्यवस्थित रखती है। यदि आप अभी शुरुआत कर रहे हैं और खुद से अनुशासित होने में कठिनाई होती है, तो यह बहुत मददगार हो सकता है। साथ ही, वहां काम का बोझ कम होता है। भोजन बना-बनाया मिलता है, इसलिए आपके पास औपचारिक ध्यान के लिए अधिक समय होता है।

लेकिन, केंद्र चुनने में सावधानी बरतें। कई केंद्र 'व्यापार' की तरह चलाए जाते हैं जहाँ भारी-भरकम स्टाफ होता है। इससे फीस बढ़ती है और धम्म उस दिशा से दूर हो जाता है जो बुद्ध ने सिखाया था, और उस दिशा में चला जाता है जिससे 'ग्राहक' खुश रहें।

कुछ केंद्र शिविर के अंत में दान देने के लिए आप पर सूक्ष्म दबाव डालते हैं और दावा करते हैं कि यह प्राचीन परंपरा है। याद रखें, 'दान देना' बौद्ध परंपरा है; 'दान के लिए दबाव डालना' नहीं।

यदि शिविर में सिखाया जा रहा धम्म आपकी समझ और सत्य के खिलाफ जाता है, तो चर्चाओं से बचें और केंद्र में कहीं एकांत में ध्यान करें। यदि आप सुनिश्चित

नहीं हैं, तो चर्चा के दौरान अपना पूरा ध्यान अपने 'ध्यान-विषय' पर रखें। यदि चर्चा में कोई काम की बात होगी, तो वह सीधे आपके ध्यान में उतर जाएगी। बाकी सबको आप छोड़ सकते हैं।

यहां तक कि दान पर चलने वाले केंद्र भी धम्म के अजीब संस्करण सिखा सकते हैं। यदि आपको किसी केंद्र में किसी 'पंथ' जैसा माहौल लगे, तो तुरंत वहां से निकल जाएं। यदि वे आपको रोकने की कोशिश करें, तो शोर मचा दें। याद रखें, आपको अपने चित्त की रक्षा करनी है।

'ध्यान विहार' एक और विकल्प हैं। वे कोई शुल्क नहीं लेते, क्योंकि सब कुछ दान पर चलता है। लेकिन चूंकि आपसे दैनिक कार्यों में सेवा की अपेक्षा की जाएगी, इसलिए औपचारिक ध्यान के लिए समय थोड़ा कम मिल सकता है। वहां अक्सर कोई बंधी-बंधाई समय-सारणी नहीं होती, इसलिए आपको 'आत्म-अनुशासित' होना पड़ेगा। और वहां भी, धम्म सुनते समय आपको अपने विवेक का इस्तेमाल करना होगा।

आप इंटरनेट पर ऐसे केंद्र भी खोज सकते हैं जो आपको अपने दम पर ध्यान करने के लिए छोटा केबिन (कुटिया) किराए पर देते हैं।

एक और विकल्प जंगल में कैंपिंग पर जाना है। जंगल में रहने से आपके दैनिक जीवन की कई समस्याएं एक विशाल परिप्रेक्ष्य में छोटी लगने लगती हैं। आखिर एक वजह थी कि बुद्ध संबोधि प्राप्त करने के लिए जंगल में ही गए थे।

भाग चार

आगे की साधना

[ज्ञान](#) | [विपश्यना](#) | [मुक्ति](#)

श्वास का ध्यान समाधि की उन गहरी अवस्थाओं को उत्पन्न करने के लिए सबसे उत्तम साधन है, जिन्हें [ज्ञान](#) कहा जाता है।

ज्ञान एक ऐसी ठोस जमीन तैयार करता है जहाँ से वे अंतर्दृष्टियां विकसित होती हैं, जो चित्त को उसकी दुख और तनाव पैदा करने वाली पुरानी आदतों से मुक्त करती हैं।

ये अंतर्दृष्टियां अंततः उस अनुभव की ओर ले जाती हैं जो परम मुक्ति है—जिसे 'अमृत' या 'असंस्कृत' कहा गया है—जहाँ दुख और तनाव का सदा के लिए अंत हो जाता है।

तो, इस उन्नत अभ्यास के तीन मुख्य पहलू हैं:

- १. ज्ञान,
- २. विपश्यना,
- ३. मुक्ति।

ज्ञान

पालि साहित्य में ज्ञान के चार स्तरों और पांच 'अरूप समापत्तियों' का वर्णन मिलता है। ये समापत्तियां समाधि की ऐसी अवस्थाएं हैं जहाँ शरीर के रूप का कोई अनुभव नहीं रह जाता, और इनका रास्ता चौथे ज्ञान से होकर जाता है।

ग्रंथों में इनका विस्तृत नक्शा दिया गया है, जिसमें उन कारकों (अंगों) की सूची है जो प्रत्येक ज्ञान या अरूप अवस्था का निर्माण करते हैं।

इन सूचियों को पढ़ते समय यह समझना बहुत महत्वपूर्ण है कि ये खाना पकाने की कोई 'रेसिपी' या विधि नहीं हैं। उदाहरण के लिए, आप पहले ज्ञान के पांच अंगों को एक कटोरे में मिलाकर यह उम्मीद नहीं कर सकते कि आपको ज्ञान प्राप्त हो जाएगा।

यह तो वैसा ही होगा जैसे कोई कहे कि 'ड्यूरियन' फल की महक कस्टर्ड और लहसुन के मिश्रण जैसी होती है, और इसमें थोड़ा साइनाइड, कुछ विटामिन ई और ढेर सारा पोटेशियम होता है। अगर आप ड्यूरियन पाने की उम्मीद में सिर्फ इन चीजों को मिला देंगे, तो हाथ में एक जहरीला कचरा ही आएगा।

ज्ञान के अंगों की ये सूचियां किसी रेस्तरां की 'समीक्षा' की तरह हैं। वे आपको बताती हैं कि एक विशेष व्यंजन का सफल संस्करण कैसा होना चाहिए या उसका स्वाद कैसा नहीं होना चाहिए, लेकिन वे आपको यह नहीं सिखातीं कि उस व्यंजन को आप खुद कैसे पकाएं।

तो, इन समीक्षाओं का पूरा लाभ उठाने के लिए, आपको इन्हें सही 'विधि' के साथ जोड़ना होगा ताकि आपको स्पष्ट विचार मिल सके कि यह काम कैसे करता है। यहाँ यही प्रस्तुत किया गया है।

ध्यान की मूल विधि इस पुस्तक के 'भाग एक' और 'भाग दो' में दी गई है। जब आप उस विधि का पालन करते हुए श्वास पर ध्यान टिकाते हैं, और चीजें सही दिशा में बढ़ने लगती हैं, तो यहाँ कुछ ऐसे अनुभव दिए गए हैं जिनकी आप उम्मीद कर सकते हैं।

प्रथम ज्ञान

पारंपरिक रूप से, प्रथम ज्ञान के पांच अंग माने गए हैं: **वितर्क, विचार, एकाग्रता, प्रीति और सुख**।

इनमें से पहले तीन 'कारण' हैं; और आखिरी दो 'परिणाम' हैं। दूसरे शब्दों में, आप **प्रीति** और **सुख** को अपनी मर्जी से 'करते' नहीं हैं। जब आप पहले तीन कारकों को अच्छी तरह साध लेते हैं, तो ये अपने आप उत्पन्न हो जाते हैं।

१. वितर्क (निर्देशित विचार)

यहाँ 'वितर्क' का अर्थ है अपने चित्त को बार-बार श्वास की ओर ले जाना। आप उसे इधर-उधर भटकने नहीं देते। यही वह डोर है जो आपको एक ही विषय पर टिकाए रखती है।

२. विचार (मूल्यांकन)

'विचार' आपकी समझ और परख का कारक है। इसमें कई गतिविधियां शामिल हैं। आप मूल्यांकन करते हैं कि श्वास कितना आरामदायक है, और आप श्वास के साथ कितनी अच्छी तरह टिके हुए हैं। आप श्वास को या उस पर ध्यान केंद्रित करने के तरीके को सुधारने की तरकीबें सोचते हैं; फिर उन्हें आजमाते हैं और अपने प्रयोगों के नतीजों को जांचते हैं।

- अगर नतीजे अच्छे नहीं हैं, तो आप नए तरीके खोजते हैं।
- अगर नतीजे अच्छे हैं, तो आप यह समझने की कोशिश करते हैं कि उनका पूरा लाभ कैसे उठाया जाए।

इस मूल्यांकन के आखिरी चरण में शरीर के अलग-अलग हिस्सों में अच्छी श्वास-ऊर्जा फैलाना, अपनी जागरूकता को शरीर में भरना, और फिर पूरे शरीर में श्वास और जागरूकता के उस अहसास को बनाए रखना शामिल है।

भटकते हुए विचारों से लड़ने में भी 'विचार' एक अहम भूमिका निभाता है। यह तुरंत भांप लेता है कि उन विचारों के पीछे भागने से आपकी समाधि को कितना नुकसान होगा, और आपको याद दिलाता है कि आप वापस अपने विषय पर क्यों लौटना चाहते हैं। जब ध्यान अच्छा चल रहा होता है, तो इस मोर्चे पर 'विचार' का काम कम हो जाता है और वह सीधे श्वास और आपके फोकस की गुणवत्ता को निखारने में लग जाता है।

संक्षेप में, श्वास के साथ आपके रिश्ते में 'विचार' दोहरी भूमिका निभाता है: सक्रिय और निष्क्रिय।

- **निष्क्रिय भूमिका:** बस पीछे हटकर यह देखना कि चीजें कैसे चल रही हैं। इससे आपकी 'सचेतता' और आपके भीतर का 'साक्षी-भाव' (द्रष्टा) विकसित होता है।
- **सक्रिय भूमिका:** यह तय करना कि जो देखा है, उसका क्या करना है। यदि परिणाम ठीक नहीं हैं, तो बदलाव करना और फिर परखना। यदि परिणाम संतोषजनक हैं, तो उन्हें थामे रखना और उनका उपयोग करना। यह आपके

भीतर के 'कर्ता' को निखारता है ताकि वह चित्त की अवस्था को संभालने में अधिक 'कुशल' हो सके।

३. एकाग्रता

'एकाग्रता' के दो मायने हैं:

- पहला, इसका मतलब है कि आपके 'वितर्क' और 'विचार' केवल श्वास के इर्द-गिर्द रहते हैं। यानी आपका लक्ष्य 'एक' है।
- दूसरा, आपकी 'एकाग्रता' इस मायने में 'अखंड' है कि एक ही चीज—यानी श्वास—आपकी पूरी जागरूकता में छा जाती है। हो सकता है बाहर की आवाजें कानों में पड़ें, लेकिन आपका ध्यान उनकी तरफ दौड़ता नहीं है। वे बस पृष्ठभूमि (बैकग्राउंड) में चलती रहती हैं।

४ और ५. प्रीति और सुख

जब ये तीन कारक ठोस और 'कुशल' हो जाते हैं, तो 'प्रीति' और 'सुख' का उदय होता है।

'प्रीति' का अर्थ है 'ताजगी' या 'उमंग'। यह असल में ऊर्जा का ही एक रूप है। इसे कई तरह से महसूस किया जा सकता है: कभी शरीर और चित्त में एक शांत और गहरी ठंडक के रूप में; तो कभी एक गतिमान ऊर्जा के रूप में, जैसे शरीर में दौड़ती हुई सिहरन या आप पर आती हुई लहरें।

कभी-कभी इससे शरीर हिलने-डुलने भी लगता है। कुछ लोगों के साथ यह अनुभव बहुत तीव्र होता है; दूसरों के लिए, यह अधिक सौम्य होता है। यह आंशिक रूप से इस बात पर निर्भर करता है कि आपका शरीर ऊर्जा के लिए कितना भूखा है। यदि यह वास्तव में भूखा है, तो अनुभव तेज होगा। यदि नहीं, तो शायद यह बहुत हल्का महसूस हो।

जैसा कि मैंने 'भाग दो' में बताया था, अधिकांश लोगों को 'प्रीति' अच्छी लगती है, लेकिन कुछ को यह अजीब भी लग सकती है। दोनों ही हाल में, जरूरी यह है कि आप उस पर चिपक न जाएं, बल्कि श्वास पर डटे रहें। 'प्रीति' को अपना काम करने दें। उसे नियंत्रित करने की कोशिश न करें, वरना आप कारण कारकों

—'वितर्क', 'विचार' और 'एकाग्रता'—को छोड़ बैठेंगे और आपकी समाधि बिखर जाएगी।

सुख वह आराम और चैन है जो तब मिलता है जब शरीर श्वास द्वारा शांत महसूस करता है, और चित्त को ध्यान के काम में रस आने लगता है।

यहाँ फिर से यह महत्वपूर्ण है कि श्वास पर केंद्रित रहें, 'सुख' में खो न जाएं। ऐसा करने से समाधि की नींव हिल जाएगी। इसके बजाय, अपनी श्वास की जागरूकता और अपनी परख ('विचार') की शक्ति का इस्तेमाल करके 'प्रीति' और 'सुख' की भावनाओं को पूरे शरीर में भरने की 'अनुमति' दें। जब ये पूरे शरीर में फैल जाते हैं, तो ये संपूर्ण-शरीर श्वास के साथ आपकी 'एकाग्रता' को और गहरा करते हैं।

इस तरह, मूल्यांकन ('विचार') की गतिविधि आपकी समाधि में खलल नहीं डालती, बल्कि उसे और पक्का करती है, ताकि चित्त और अधिक गहराई में उतरने के लिए तैयार हो जाए।

जैसे-जैसे आप इस तरह श्वास के साथ काम करते हैं, आप पाएंगे कि शरीर के प्रति आपकी जागरूकता के दो पहलू हैं:

- १. **केंद्रित जागरूकता:** जहाँ आप विशेष रूप से ध्यान दे रहे हैं।
- २. **पृष्ठभूमि जागरूकता:** जो आपके पूरे शरीर में पहले से मौजूद है।

आपके मूल्यांकन का एक काम जागरूकता के इन दो पहलुओं को एक-दूसरे के संपर्क में लाना है। पृष्ठभूमि जागरूकता पहले से ही वहाँ है, ठीक वैसे ही जैसे शरीर में पृष्ठभूमि श्वास-ऊर्जा।

याद रखें कि श्वास के साथ काम करते समय, आप जबरदस्ती श्वास को उन जगहों पर पम्प करने की कोशिश नहीं कर रहे जहाँ वह नहीं है। आप बस श्वास-ऊर्जा के सभी तारों को जुड़ने की अनुमति दे रहे हैं। यह जुड़ाव ही उन सभी को पूर्ण होने देता है।

यही सिद्धांत आपकी जागरूकता पर भी लागू होता है: आप कोई नई जागरूकता पैदा नहीं कर रहे। आप चाहते हैं कि आपकी 'केंद्रित जागरूकता' बस आपकी 'पृष्ठभूमि जागरूकता' से जुड़ जाए, ताकि वे मिलकर एक ठोस और पूर्णतः सजग इकाई बन सकें।

जैसे ही श्वास और जागरूकता इस तरह एकसार हो जाते हैं, आप दूसरे ज्ञान में प्रवेश कर जाते हैं।

द्वितीय ज्ञान

द्वितीय ज्ञान के तीन अंग हैं: 'एकाग्रता', 'प्रीति' और 'सुख'।

जैसे ही श्वास और जागरूकता एक हो जाते हैं, वे तृप्त और लबालब भरे हुए महसूस होने लगते हैं। चाहे आप उन्हें और भरने की कितनी भी कोशिश करें, वे और नहीं भर सकते। इस बिंदु पर, 'वितर्क' और 'विचार' का आगे कोई काम नहीं रह जाता। आप उन्हें छोड़ सकते हैं।

यह चित्त को 'एकत्व' की ओर भी गहरी अनुभूति में उतरने की अनुमति देता है। आपकी केंद्रित जागरूकता और आपकी पृष्ठभूमि जागरूकता मजबूती से एक हो जाती हैं, और बदले में वे श्वास के साथ एक हो जाती हैं।

यह ऐसा है मानो प्रथम ज्ञान में, आप श्वास के एक हिस्से और जागरूकता के एक हिस्से के साथ पहचान बना रहे थे, जबकि आप श्वास के दूसरे हिस्से पर जागरूकता के दूसरे हिस्से के माध्यम से काम कर रहे थे। अब वे विभाजन रेखाएं मिट जाती हैं। जागरूकता एक हो जाती है, श्वास एक हो जाता है, और दोनों एक-दूसरे के साथ एक हो जाते हैं।

एक और उपमा यह है कि चित्त को कैमरे के लेंस की तरह समझें।

- प्रथम ज्ञान में, फोकस बिंदु लेंस के सामने होता है।
- दूसरे में, यह लेंस के भीतर ही आ जाता है।

एकता की यह भावना शेष सभी 'ज्ञानों' और अरूप अवस्थाओं में बनी रहती है, यहाँ तक कि 'अनन्त विज्ञान' आयाम के स्तर तक।

यहाँ दूसरे ज्ञान में, 'सुख' और 'प्रीति' दोनों अधिक प्रमुख हो जाते हैं, लेकिन उन्हें जानबूझकर शरीर में फैलाने की कोई आवश्यकता नहीं होती। वे अपने आप फैल जाते हैं। हालाँकि, 'प्रीति' एक हलचल वाली ऊर्जा है। भले ही शुरू में यह बेहद ताज़ा महसूस हो, लेकिन अंततः यह थका सकती है।

जब ऐसा हो, तो अपने ध्यान के फोकस को श्वास-ऊर्जा के उस स्तर पर ले जाने की कोशिश करें जो 'प्रीति' की हलचल से प्रभावित नहीं है।

आप इसे ऐसे समझ सकते हैं जैसे आप अपने रेडियो को तेज़ संगीत बजाने वाले स्टेशन से हटाकर धीमे और शांत संगीत वाले स्टेशन पर ट्यून कर रहे हों। भले ही दोनों स्टेशनों की रेडियो तरंगें हवा में एक ही साथ मौजूद हों, लेकिन एक को ट्यून करने से आप दूसरे को बाहर (Tune-out) कर पाते हैं।

जब आप ऊर्जा के उस अधिक सूक्ष्म स्तर के साथ टिके रह पाते हैं, तो आप तीसरे ज्ञान में प्रवेश करते हैं।

तृतीय ज्ञान

तृतीय ज्ञान के दो अंग हैं: 'एकाग्रता' और 'सुख'।

यहाँ 'सुख' का अनुभव शरीर में बहुत स्थिर महसूस होता है। जैसे-जैसे यह शरीर में भरता है, ऐसा नहीं लगता कि आप शरीर को गतिमान श्वास-ऊर्जा से भर रहे हैं। इसके बजाय, आप शरीर को एक ठोस और अचल ऊर्जा से भरने की अनुमति दे रहे हैं।

साधकों ने इस श्वास को 'लचीला' या 'फौलादी' भी बताया है। शरीर के किनारों के आस-पास श्वास के प्रवाह का एक सूक्ष्म आभास अभी भी होता है, लेकिन यह बर्फ के एक टुकड़े के चारों ओर जलवाष्प (भाप) की गति जैसा लगता है। यह भाप बर्फ को घेरे हुए है लेकिन उसे फैलने या सिकुड़ने का कारण नहीं बनती।

चूंकि चित्त को अब श्वास-ऊर्जा की गति से नहीं निपटना पड़ता, इसलिए यह और अधिक स्थिर और शांत हो सकता है। शारीरिक 'सुख' की उपस्थिति में यह अधिक ठोस और 'उपेक्षा' (समता) से पूर्ण हो जाता है।

जैसे-जैसे चित्त इस तरह और अधिक केंद्रित और स्थिर होता जाता है, वह चौथे ज्ञान में प्रवेश करता है।

चतुर्थ ज्ञान

चतुर्थ ज्ञान के दो अंग हैं: 'एकाग्रता' और 'उपेक्षा'।

इस बिंदु पर, श्वास का सूक्ष्म आना-जाना भी शांत हो जाता है। श्वास-ऊर्जा में कोई लहर या अंतराल नहीं होता। चूंकि चित्त इतना शांत है, मस्तिष्क ऑक्सीजन को कार्बन डाइऑक्साइड में बहुत कम परिवर्तित कर रहा होता है, इसलिए मस्तिष्क के रासायनिक संसार शरीर को सांस लेने का निर्देश देने की कोई आवश्यकता महसूस नहीं करते।

शरीर जो ऑक्सीजन निष्क्रिय रूप से सोखता है, वह उसकी जरूरतों के लिए पर्याप्त होती है। जागरूकता शरीर को भर देती है, श्वास शरीर को भर देता है, श्वास जागरूकता को भर देता है: यह पूर्ण रूप से "एकाग्रता" है।

यह समाधि अभ्यास का वह बिंदु भी है जहां 'स्मृति' शुद्ध हो जाती है: श्वास के साथ रहने को याद रखने की आपकी क्षमता में कोई कमी नहीं आती। चूंकि चित्त और श्वास दोनों स्थिर हैं, इसलिए 'उपेक्षा' भी शुद्ध हो जाती है। चित्त पूर्ण संतुलन में होता है।

जब आप श्वास में इस संतुलित स्थिरता को बनाए रखना सीख जाते हैं, तो आप शरीर के अन्य तत्वों (गुणों) को संतुलित करने पर भी ध्यान केंद्रित कर सकते हैं।

- **गर्मी और ठंडक का संतुलन:** यदि शरीर बहुत गर्म महसूस होता है, तो देखें कि शरीर में सबसे ठंडा स्थान कहां है। वहां ठंडक पर ध्यान दें, और फिर इसे फैलने दें, ठीक वैसे ही जैसे आप स्थिर श्वास को फैलाते हैं। इसी तरह, यदि आप बहुत ठंड महसूस करते हैं, तो शरीर में सबसे गर्म स्थान ढूंढें और उसे फैलने दें। देखें कि क्या आप ठंडक और गर्मी को संतुलन में ला सकते हैं, ताकि शरीर बिल्कुल 'सही' महसूस करे।
- **ठोसता (पृथ्वी धातु) का संतुलन:** उन संवेदनाओं पर ध्यान दें जो शरीर में सबसे भारी या सबसे ठोस लगती हैं। फिर उस ठोसता को शरीर में फैलने दें। यदि शरीर बहुत भारी लगता है, तो स्थिर श्वास के बारे में सोचें जो इसे हल्का कर रही है। संतुलन खोजने की कोशिश करें ताकि आप न तो बहुत भारी महसूस करें और न ही बहुत हल्का।

यह अभ्यास न केवल शरीर को मजबूत समाधि के आधार के रूप में अधिक आरामदायक बनाता है, बल्कि आपको उन गुणों से भी परिचित कराता है जो शरीर की आपकी आंतरिक भावना को बनाते हैं। जैसा कि हमने 'भाग दो' में

देखा, इन गुणों से परिचित होना आपको दर्द और 'शरीर से बाहर' के अनुभवों से निपटने के लिए औजारों का एक उपयोगी सेट प्रदान करता है।

यह अभ्यास आपको अपनी 'संज्ञा' की शक्ति को देखने का अभ्यास भी कराता है: किसी विशेष संवेदना को केवल नोटिस करना और लेबल (नाम) देना उसे कैसे मजबूत बना सकता है।

चारों रूप ज्ञान एक ही विषय—श्वास—पर केंद्रित होते हैं, लेकिन श्वास के साथ उनका संबंध धीरे-धीरे अधिक सूक्ष्म होता जाता है। एक बार जब चित्त चौथे ज्ञान तक पहुंच जाता है, तो यह अरूप समापत्तियों का आधार बन सकता है।

यहाँ चरणों के बीच का संबंध उल्टा है: सभी अरूप समापत्तियां अपने विषयों से उसी तरह संबंधित होती हैं—चौथे ज्ञान की 'उपेक्षा' और 'एकाग्रता' के साथ—लेकिन वे विभिन्न विषयों पर ध्यान केंद्रित करती हैं। यहाँ हम केवल पहली चार अरूप समापत्तियों की चर्चा करेंगे, क्योंकि पाँचवीं अरूप समापत्ति—'संज्ञा' और 'वेदना' का निरोध—इस पुस्तक के दायरे से बाहर है।

अरूप समापत्तियां

जैसे ही चौथे 'ज्ञान' में चित्त, शरीर को भरने वाली 'श्वास' की स्थिरता के साथ टिका रहता है, उसे यह आभास होने लगता है कि उसे शरीर की कोई सीमा या रूप केवल इसलिए महसूस हो रहा है क्योंकि उसने शरीर के रूप की 'संज्ञा' (मानसिक छवि) को पकड़ रखा है।

उस 'संज्ञा' की पुष्टि करने के लिए 'श्वास' की कोई गति वहां नहीं है। इसके बजाय, शरीर कोहरे की बूंदों के बादल जैसा लगता है—प्रत्येक बूंद एक संवेदना है, लेकिन बादल की कोई स्पष्ट सीमा नहीं है।

१. अनन्त आकाश आयाम

पहली अरूप समापत्ति तक पहुंचने के लिए, शरीर के रूप की 'संज्ञा' को हट जाने दें। फिर, संवेदना की बूंदों पर ध्यान न दें, बल्कि उनके बीच के 'आकाश' या 'अवकाश' पर ध्यान केंद्रित करें। यह आकाश फिर बिना किसी सीमा के शरीर से बाहर फैलता है और बाकी सब चीजों में समा जाता है।

हालाँकि, आप इसकी सीमा खोजने की कोशिश न करें। आप बस “अनंत आकाश” की ‘संज्ञा’ को चित्त में थामे रहें। यदि आप वहां मजबूती से टिके रह सकते हैं, तो आप पहली अरूप समापत्ति, ‘अनन्त आकाश आयाम’ तक पहुंच जाते हैं। देखें कि आप उस ‘संज्ञा’ के साथ कितनी देर तक रह सकते हैं।

अनंत आकाश की ‘संज्ञा’ के साथ रहने में ‘कुशल’ होने के लिए, आप इसे तब भी धारण करने का प्रयास कर सकते हैं जब आप औपचारिक ध्यान से बाहर हों। जैसे-जैसे आप दिन भर के कार्यों में लगते हैं, शरीर में किसी स्थान पर ‘श्वास’ पर आंतरिक फोकस को हटाकर उस ‘आकाश’ की ‘संज्ञा’ पर फोकस करें जो हर जगह व्याप्त है: आपका शरीर, शरीर के आसपास का स्थान, अन्य लोग, आपके आसपास की भौतिक वस्तुएं।

उस आकाश की संज्ञा को अपने चित्त के पिछले हिस्से में रखें। आपके शरीर के अंदर या बाहर जो कुछ भी हो रहा है, वह सब उस आकाश की संज्ञा के संदर्भ में हो रहा है। यह दिन भर चलते समय बहुत हल्केपन की भावना पैदा करता है। यदि आप अपनी दैनिक गतिविधियों के बीच इस संज्ञा को बनाए रख सकते हैं, तो हर बार जब आप औपचारिक ध्यान के लिए बैठेंगे तो उस तक पहुंचना और उस पर स्थिर रहना आपके लिए आसान होगा।

२. अनन्त विज्ञान आयाम

जब आप अनंत आकाश की संज्ञा के साथ रहने में ‘कुशल’ हो जाते हैं, तो आप प्रश्न पूछ सकते हैं: “अनंत आकाश को कौन जानता है?”

आपका ध्यान आकाश की ‘जागरूकता’ पर चला जाता है, और आप महसूस करते हैं कि आकाश की तरह जागरूकता की भी कोई सीमा नहीं है, हालाँकि आप फिर से इसकी सीमाओं का पता लगाने की कोशिश न करें। आप बस वहीं केंद्रित रहें जहां आप हैं।

(यदि आप अनंत आकाश की संज्ञा में ‘कुशल’ होने से पहले यह प्रश्न पूछने की कोशिश करते हैं, तो चित्त बस ‘समाधि’ के निचले स्तर पर वापस आ जाएगा, या ‘समाधि’ को पूरी तरह से छोड़ सकता है। इसलिए पहले आकाश की संज्ञा पर वापस जाएं।)

यदि आप अनंत जागरूकता—या बस, “जानना, जानना, जानना”—की उस संज्ञा के साथ रह सकते हैं, तो आप दूसरी अरूप समापत्ति, ‘अनन्त विज्ञान आयाम’ में

प्रवेश करते हैं।

आकाश की संज्ञा की तरह, आप खुद को 'अनंत विज्ञान' की संज्ञा में 'कुशल' होने के लिए प्रशिक्षित कर सकते हैं, इसे तब भी पकड़कर जब आप औपचारिक ध्यान छोड़ चुके हों। इस संज्ञा को ध्यान में रखें कि, आपके अंदर या बाहर जो कुछ भी हो रहा है, वह सब एक सर्वव्यापी जागरूकता के संदर्भ में हो रहा है।

यह भी दिन भर चलते समय बहुत हल्केपन का अहसास कराता है, और जब आप चित्त को पूर्ण 'समाधि' के अभ्यास की ओर मोड़ते हैं तो अनंत जागरूकता की संज्ञा में वापस बसना आसान बनाता है।

यहीं पर आपका आंतरिक 'द्रष्टा' स्पष्ट रूप से सामने आता है।

- जब आपने "आकाश" की संज्ञा के लिए 'श्वास' को छोड़ा, तो आपको स्पष्ट समझ मिली कि आपका 'श्वास' और 'श्वास' की आपकी जागरूकता दो अलग-अलग चीजें हैं। आप देख सकते थे कि वे कहां और कैसे अलग हैं।
- जब आपने "आकाश" की संज्ञा को छोड़ा, तो आप देख सकते थे कि जागरूकता आकाश से भी अलग थी।

जैसे ही आप अपनी "जागरूक" संज्ञा को दैनिक जीवन में ले जाते हैं, आप उसी सिद्धांत को हर उस चीज़ पर लागू कर सकते हैं जो आपके रास्ते में आती है: वस्तुएं और घटनाएं एक चीज़ हैं; उन्हें जानने वाली जागरूकता कुछ और है।

'३. आकिञ्चन्यायतन'

जब आप अनंत जागरूकता या 'अनंत जानने' की संज्ञा के साथ रहने में 'कुशल' हो जाते हैं, तो औपचारिक ध्यान में रहते हुए आप इस "ज्ञाता" या "द्रष्टा" के भाव को अलग करना शुरू कर सकते हैं।

ऐसा करने के लिए, आप खुद से दो प्रश्न पूछ सकते हैं। या तो, "इस जानने में अभी भी क्या बाधा है?" या "इस जानने में एकता की भावना को क्या बनाए हुए है?"

आप देखते हैं कि दोनों मामलों में उत्तर "जानना, जानना, जानना" या "जागरूक, जागरूक, जागरूक" की संज्ञा है। आप उस संज्ञा को छोड़ देते हैं, और ऐसा करने में आप एकता की भावना को भी छोड़ देते हैं। जो बचता है वह 'शून्यता' का भाव है।

जागरूकता अभी भी है, लेकिन आप उसे जागरूकता के रूप में लेबल (नाम) नहीं दे रहे हैं। आप बस उस हल्केपन के साथ हैं जो "जानना" के लेबल को किसी ऐसी चीज़ से बदलने से आता है जो कम बोझिल महसूस होती है।

"जानना" के लेबल के लिए यह आवश्यक है कि आप जानते रहने का प्रयास करें। लेकिन "कुछ नहीं" का लेबल आपको उस बोझ को नीचे रखने की अनुमति देता है। यदि आप "वहाँ कुछ नहीं है" या "कुछ नहीं हो रहा है" की उस संज्ञा के साथ रह सकते हैं, तो आप तीसरी अरूप समापत्ति, 'आकिञ्चन्यायतन' (शून्यता का आयाम) में प्रवेश करते हैं।

'४. नैवसंज्ञानासंज्ञायतन'

जब आप "वहाँ कुछ नहीं है" या "कुछ नहीं हो रहा है" की संज्ञा के साथ रहने में 'कुशल' हो जाते हैं, तो आप खुद से पूछ सकते हैं कि क्या उस शून्यता के भाव में भी कोई हलचल है? जब आप देखते हैं कि हलचल स्वयं उस संज्ञा ("कुछ नहीं है") के कारण है, तो आप उस संज्ञा को छोड़ देते हैं।

यदि आप ऐसा तब करते हैं जब आपका फोकस पर्याप्त सूक्ष्म नहीं है, तो आप 'समाधि' के निचले चरण में वापस आ जाएंगे। लेकिन यदि आप उस संज्ञा के हट जाने पर खाली हुए मानसिक स्थान में रह सकते हैं, तो आप वही करते हैं।

- आप यह नहीं कह सकते कि वहाँ कोई दूसरी संज्ञा है,
- लेकिन चूंकि आपके पास एक गैर-मौखिक समझ है कि आप जानते हैं कि आप कहाँ हैं, इसलिए आप यह भी नहीं कह सकते कि वहाँ कोई संज्ञा नहीं है।

यदि आप वहाँ रहना जारी रख सकते हैं, तो आप चौथी अरूप समापत्ति, 'नैवसंज्ञानासंज्ञायतन' (न तो संज्ञा और न ही असंज्ञा का आयाम) में प्रवेश करते हैं।

मिथ्या समाधि

'समाधि' की कई ऐसी अवस्थाएं हैं जो ऊपर से देखने पर 'सम्यक समाधि' (सही एकाग्रता) की तरह लग सकती हैं, लेकिन असल में वे गलत या 'मिथ्या समाधि' हैं।

ऐसा इसलिए है क्योंकि—'सम्यक समाधि' के विपरीत—इनमें जागरूकता का दायरा इतना तंग और संकीर्ण होता है कि यह 'प्रज्ञा' के उगने के लिए कोई जमीन नहीं छोड़ता।

मिथ्या समाधि की दो सबसे आम अवस्थाएं हैं: 'मोह-समाधि' और 'असंज्ञी अवस्था'।

जो लोग 'इनकार' या खुद से कटने में माहिर होते हैं, वे इन अवस्थाओं की चपेट में बड़ी जल्दी आ सकते हैं। मैंने ऐसे लोगों को भी देखा है जो इन्हें गलती से 'मुक्ति' समझ लेते हैं। यह एक बहुत ही खतरनाक भूल है, क्योंकि यह मार्ग पर आगे की सारी प्रगति को ठप कर देती है। इसलिए इन अवस्थाओं को पहचानना बेहद जरूरी है।

१. मोह-समाधि

इसकी चर्चा हम 'भाग दो' में कर चुके हैं। यह तब आती है जब 'श्वास' इतना आरामदायक हो जाता है कि आपका ध्यान 'श्वास' से हटकर उस 'आराम' के मजे में खो जाता है। आपकी 'स्मृति' धुंधली होने लगती है, और शरीर तथा आस-पास के माहौल की आपकी समझ एक सुखद नशे जैसी धुंध में गायब हो जाती है। जब आप इससे बाहर आते हैं, तो यह बता पाना मुश्किल होता है कि आपका ध्यान वास्तव में कहाँ था।

२. असंज्ञी अवस्था

यह तब आती है जब आप अपने फोकस को बेहद एकाग्र और इतना सूक्ष्म बना लेते हैं कि यह किसी भी चीज को—यहाँ तक कि सबसे क्षणिक मानसिक वस्तुओं को भी—पकड़ने या उन्हें कोई नाम (लेबल) देने से इनकार कर देता है।

आप एक ऐसी अवस्था में चले जाते हैं जिसमें शरीर, किसी भी भीतरी या बाहरी आवाज, या किसी भी विचार या संज्ञा का बोध पूरी तरह मिट जाता है। बस इतनी जरा सी जागरूकता बची रहती है जो आपको बाद में यह बता सके कि आप सोए नहीं थे। आप कई घंटों तक वहाँ रह सकते हैं, और फिर भी समय बहुत तेजी से बीतता है—दो घंटे दो मिनट जैसे लग सकते हैं। आप खुद को एक तय समय पर बाहर आने के लिए 'प्रोग्राम' भी कर सकते हैं।

इस अवस्था के अपने उपयोग भी हैं—जैसे कि जब आप तेज दर्द में हों और उससे कुछ राहत चाहते हों। लेकिन जब तक आप यह साफ-साफ नहीं जान लेते कि यह 'सम्यक समाधि' या मुक्ति नहीं है, तब तक एक ही खतरा है: आप वहां छिपना इतना पसंद करने लगें कि आप अभ्यास में आगे बढ़ने के लिए जरूरी काम (प्रयास) करना ही छोड़ दें।

'ध्यान के नक्शे का उपयोग कैसे करें'

जिस तरह विवेक को बढ़ाने के लिए 'समाधि' की जरूरत होती है, उसी तरह 'समाधि' को विवेक की जरूरत होती है। ये दोनों गुण एक-दूसरे का हाथ थामकर चलते हैं।

तो अब जब आपके पास 'समाधि' के चरणों का एक नक्शा है, तो आपको इसका सही इस्तेमाल करने के लिए थोड़ी समझदारी दिखानी होगी, ताकि यह नक्शा ही आपके अभ्यास में रोड़ा न बन जाए। यहाँ कुछ बातें हैं जिन्हें ध्यान में रखना चाहिए:

'१. यह नक्शा सिर्फ 'संभावनाएं' दिखाता है'

आपकी 'समाधि' जिस तरह से विकसित होती है, वह हू-ब-हू नक्शे जैसी हो भी सकती है और नहीं भी।

- कुछ लोग पाते हैं कि उनकी 'समाधि' बिना किसी योजना के, कुदरती तौर पर एक चरण से दूसरे चरण में बहती है।
- दूसरों को लगता है कि उन्हें एक चरण से दूसरे चरण में जाने के लिए सचेत निर्णय लेना पड़ता है।

इसके अलावा, आप पा सकते हैं कि आपके अनुभव नक्शे के चरणों से एकदम मेल नहीं खाते। उदाहरण के लिए, कुछ लोग पहले और दूसरे 'ज्ञान' के बीच एक अतिरिक्त पड़ाव का अनुभव करते हैं, जहाँ 'वितर्क' तो छूट जाता है लेकिन अभी भी थोड़ा 'विचार' बचा रहता है।

दूसरों को अपनी प्रगति में स्पष्ट सीढ़ियां नहीं दिखतीं। चित्त इतनी जल्दी किसी गहरी अवस्था में गिर जाता है कि उन्हें बीच के पड़ावों का पता ही नहीं चलता। यह कुएं की तली में अचानक गिरने जैसा है: आप गिरते समय यह नहीं गिनते कि

कुएं की दीवार में ईंटों की कितनी परतें हैं। आप बस इतना जानते हैं कि आप 'धड़ाम' से तली में आ गए हैं।

इनमें से कुछ विविधताएं बिल्कुल ठीक हैं। हालाँकि, यदि आप पाते हैं कि आपका चित्त उन 'ज्ञानों' से गुजरे बिना सीधे 'अरूप' चरणों में चला जाता है जिनमें पूरे शरीर का स्पष्ट बोध होता है, तो वापस आएं। 'श्वास' के साथ रहने और शरीर में पूरी तरह से निवास करने का अतिरिक्त प्रयास करें।

पहले 'ज्ञान' से जुड़े कदमों पर विशेष रूप से कड़ी मेहनत करें:

- खुद को 'पूरे शरीर के 'श्वास' के प्रति जागरूक बनाना, और
- श्वास-ऊर्जा को उन कोनों में फैलाना जहाँ वह बहती हुई नहीं लगती।

यह अरूप अवस्थाओं की तुलना में कम आरामदायक और शांत लग सकता है, लेकिन यह आपकी 'समाधि' को अच्छी तरह से जमीन पर उतारने और 'प्रज्ञा' के उत्पन्न होने के लिए अनिवार्य है। यदि चित्त शरीर से जुड़े कदमों को लांघ जाता है, तो वह केवल शरीर को 'ब्लॉक' कर रहा है और 'इनकार' पर आधारित 'समाधि' में बदल रहा है। इनकार विक्षेपों को बंद तो कर सकता है, लेकिन यह स्पष्ट और सर्वांगीण विवेक के लिए उपजाऊ नहीं है।

'२. नक्शे को पीछे रखें, सामने नहीं'

ध्यान करते समय नक्शे को अपनी जागरूकता की पृष्ठभूमि में रखें। याद रखें, आपके ध्यान का विषय 'श्वास' है, 'ज्ञान' के अंग नहीं।

नक्शे को अपने चित्त के पिछले हिस्से में रखें और उसे केवल तब बाहर निकालें जब आप तीन प्रकार की स्थितियों में फंसे हों:

- जब आप स्थिरता नहीं पा रहे हों, तो क्या करें?
- जब स्थिरता मिल गई हो लेकिन उसे बनाए रखने में दिक्कत हो, तो क्या करें?
- और जब आप स्थिरता में फंस गए हों और आगे का रास्ता न सूझ रहा हो, तो क्या करें?

अन्यथा, 'ज्ञान' के अंगों के बारे में सोचें भी मत। मुख्य ध्यान 'श्वास' पर दें और 'श्वास' के अपने मूल्यांकन से 'समाधि' को अपने आप फलने-फूलने दें।

उस व्यक्ति की तरह न बनें जिसके पेड़ पर कच्चे आम लगे हैं। जब उसे बताया जाता है कि पके आम हरे और सख्त नहीं, बल्कि पीले और नरम होते हैं—तो वह अपने कच्चे आमों को पीला रंग देता है और उन्हें नरम होने तक निचोड़ता है। नतीजा? उसके आम कभी पकते ही नहीं, बस बर्बाद हो जाते हैं।

उसे बस इतना करना चाहिए था कि पेड़ की देखभाल करे—उसे पानी दे, खाद दे, कीड़ों से बचाए—आम अपने आप पीले और नरम हो जाएंगे। 'श्वास' को देखना और उसका मूल्यांकन करना ही वह तरीका है जिससे आप अपनी 'समाधि' के पेड़ की देखभाल करते हैं।

'३. लेबल लगाने में जल्दबाजी न करें'

यदि आप 'समाधि' का कोई स्तर प्राप्त करते हैं जो अच्छा लगता है, तो उसे वहीं और उसी समय कोई नाम (लेबल) न दें। बस उसे बनाए रखने का प्रयास करें।

फिर देखें कि क्या आप ध्यान के अपने अगले सत्र में उसे फिर से पैदा कर सकते हैं?

- यदि नहीं, तो उस पर आगे माथापच्ची न करें।
- यदि हाँ, तो इसे मानसिक 'पोस्ट-इट नोट' (पर्ची) के साथ लेबल करें, खुद को याद दिलाते हुए कि यह कैसा महसूस होता है।

अपने लेबल को पत्थर की लकीर न बनाएं। जैसे-जैसे आप अपने चित्त के क्षेत्र से अधिक परिचित होते जाएंगे, आप पा सकते हैं कि आपको उन पर्चियों को हटाकर फिर से लगाना होगा, और यह बिल्कुल ठीक है।

'४. छलांग लगाने की जल्दी न करें'

अक्सर, जैसे ही आप 'समाधि' का कोई स्तर छूते हैं, चित्त भूख से पूछता है: "आगे क्या है?" सबसे अच्छा जवाब है: "यही आगे है।"

जो आपके पास है, उसमें महारत हासिल करना सीखें। ध्यान, 'ज्ञान' के छल्लों में से कूदने का कोई सर्कस नहीं है। यदि आप अधीर होकर अगले स्तर के लिए धक्का-मुक्की करते हैं, या नई अवस्था मिलते ही उसका विश्लेषण करने लगते हैं, तो आप उसे अपनी पूरी क्षमता दिखाने का मौका कभी नहीं देते।

इसका पूरा लाभ उठाने के लिए, आपको एक कौशल के रूप में इस पर काम करना होगा। हर बार ध्यान में बैठते ही जल्दी से उस तक पहुंचने का अभ्यास करें। हर स्थिति में उसका उपयोग करें। इससे आप उसे हर नजरिए से देख और परख पाएंगे—कि क्या वह सचमुच उतना ही सुखद और आरामदायक है जितना पहली नजर में लगा था?

यदि नए स्तर पर जाने से आप लड़खड़ाते हैं, तो वापस पुराने स्तर पर आएँ और उसे और पक्का करें।

‘५. जब दुविधा हो, तो बस ‘द्रष्टा’ बनें’

यदि आप ‘समाधि’ के किसी भी चरण में इस बारे में सुनिश्चित नहीं हैं कि क्या करना है, तो बस अपने “द्रष्टा” (साक्षी) के भाव के साथ रहें।

इस बारे में किसी निष्कर्ष पर पहुंचने की जल्दी न करें कि आप जो कर रहे हैं वह सही है या गलत, या जो अनुभव हो रहा है वह सत्य है या असत्य। बस देखें, देखें और देखें। कम से कम, आप गलत धारणाओं के शिकार नहीं होंगे। और आप कुछ महत्वपूर्ण अंतर्दृष्टि प्राप्त कर सकते हैं कि कैसे चित्त चीजों को लेबल करने और व्याख्या करने की अपनी आदत से खुद को बेवकूफ बना सकता है।

‘समाधि के साथ क्या करें?’

अपनी ‘समाधि’ को नाम देने से ज्यादा महत्वपूर्ण है यह सीखना कि इसके साथ क्या करना है। चाहे आपकी ‘समाधि’ नक्शे के चरणों में आती हो या उसके अपने कुछ अलग चरण हों, उससे निपटने का तरीका हमेशा एक ही है।

सबसे पहले, इसे जब तक हो सके, जितने अधिक आसनों और गतिविधियों में हो सके, बनाए रखना सीखें। जितनी जल्दी हो सके इसमें फिर से प्रवेश करने का प्रयास करें। यह आपको इससे घनिष्ठ होने की अनुमति देता है।

जब आप वास्तव में इससे परिचित हो जाते हैं, तो इससे ‘थोड़ा’ बाहर निकलें ताकि आप देख सकें कि चित्त अपने विषय के साथ कैसे संबंध बना रहा है—लेकिन इतना दूर नहीं कि आप ‘समाधि’ को पूरी तरह छोड़ दें।

- कुछ लोग इसे अपने विषय से चित्त को थोड़ा "ऊपर उठाने" के रूप में अनुभव करते हैं।
- दूसरों के लिए यह ऐसा है जैसे आपका हाथ एक दस्ताने में कसकर फिट है और फिर आप इसे थोड़ा बाहर खींचते हैं, ताकि यह पूरी तरह कसा हुआ न हो लेकिन फिर भी दस्ताने के अंदर ही रहे।

किसी भी तरह, अब आप अपनी 'समाधि' के विषय के चारों ओर चित्त की गतिविधियों को देखने की स्थिति में हैं। अपने आप से 'प्रज्ञा' का एक प्रश्न पूछें: "क्या स्वयं 'समाधि' में अभी भी हलचल या तनाव का कोई आभास है?"

तनाव इस तथ्य से जुड़ा हो सकता है कि:

- चित्त अभी भी मूल्यांकन कर रहा है जब उसे अब ऐसा करने की जरूरत नहीं है,
- या वह 'पीति' को पकड़े हुए है जब 'पीति' अब शांत नहीं कर रही,
- या कि वह एक ऐसी संज्ञा पर केंद्रित है जो उतनी आरामदायक नहीं है जितनी हो सकती है।

यदि आप तुरंत कोई तनाव नहीं देख पा रहे, तो तनाव के स्तर में किसी भी उतार-चढ़ाव को पकड़ने का प्रयास करें।

इसमें थोड़ा समय लग सकता है, लेकिन जब आप तनाव के स्तर में कोई बदलाव देखते हैं, तो यह खोजने की कोशिश करें कि तनाव के बढ़ने और घटने के साथ चित्त की कौन सी गतिविधि जुड़ी है। एक बार जब आप उस गतिविधि को पहचान लेते हैं, तो उसे छोड़ दें।

यदि आप अभी तक तनाव में कोई अंतर नहीं देख पा रहे, या यदि आपका विश्लेषण धुंधला होने लगता है, तो यह इशारा है कि आपकी 'समाधि' अभी इतनी मजबूत नहीं है कि इस तरह के विश्लेषण को संभाल सके। विश्लेषण छोड़ दें और खुद को मजबूती से वापस अपनी 'समाधि' के विषय पर जमा लें। अधीर न हों। विषय के साथ तब तक रहें जब तक कि आप विश्लेषण को फिर से आजमाने के लिए पर्याप्त तरोताजा और ठोस महसूस न करें।

हालाँकि, यदि विश्लेषण से स्पष्ट परिणाम मिल रहे हैं, तो इसे जारी रखें। यह आपकी 'समाधि' को मजबूत करेगा और साथ ही आपके विवेक को भी। आप अपने लिए अपने चित्त की अवस्था को परखना सीख रहे हैं, बिना किसी बाहरी गुरु से पूछे। आप यह देखने का अभ्यास कर रहे हैं कि चित्त अपने लिए बेवजह

तनाव कैसे पैदा करता है, और उसे उस तनाव को पैदा करना बंद करने के लिए प्रशिक्षित कर रहे हैं। ध्यान का असली मकसद यही है।

साथ ही, आप पूछताछ की एक ऐसी दिशा में महारत हासिल कर रहे हैं जो—जैसे-जैसे आपकी 'समाधि' और विवेक गहरे और सूक्ष्म होते जाते हैं—मुक्ति की ओर ले जाने वाली 'प्रज्ञा' को जन्म देती है।

विपश्यना

जैसा कि मैंने भूमिका में कहा था, अभ्यास की मूल रणनीति यह है कि आप अपने कार्यों का—साथ ही उनकी प्रेरणाओं और परिणामों का—बारीकी से अवलोकन करें और फिर उन पर सवाल उठाएं:

- १. क्या वे दुख की ओर ले जाते हैं?
- २. यदि हाँ, तो क्या वे आवश्यक हैं?
- ३. यदि नहीं, तो आप अन्य तरीकों से कैसे कार्य कर सकते हैं जो दुख की ओर न ले जाएं?
- ४. यदि वे दुख की ओर नहीं ले जाते, तो आप एक कौशल के रूप में उन पर महारत कैसे हासिल कर सकते हैं?

यह रणनीति न केवल आपके शब्दों और बाहरी कर्मों पर लागू होती है, बल्कि चित्त के भीतरी कार्यों पर भी लागू होती है: यानी उसके विचार और भावनाएं।

और जैसा कि मैंने पिछले भाग में बताया था, जब आप ध्यान विकसित करते हैं, तो आप किसी भी भटकाने वाले विचार को छोड़ने और उसकी जगह 'ज्ञान' के अंगों को विकसित करने के लिए अवलोकन और पूछताछ की इसी रणनीति का उपयोग करते हैं। इसी प्रक्रिया के माध्यम से ध्यान का अभ्यास आपके विवेक और अंतर्दृष्टि ('विपश्यना') को विकसित करता है।

जब आपका ध्यान अधिक स्थिर हो जाता है, तो आप उस अंतर्दृष्टि को और गहरा कर सकते हैं। आप एक ऐसे 'कार्य' की तलाश करते हैं जो 'ज्ञान' से भी कम तनाव पैदा करता हो। यहाँ फिर से, महत्वपूर्ण बात यह है कि 'ज्ञान' के अंगों को केवल 'सुखद अनुभवों' के रूप में न देखें, बल्कि उन्हें 'गतिविधियों' के रूप में देखें और उनके बारे में सही प्रश्न पूछें।

'संस्कार'

यहाँ गतिविधियां तीन प्रकार के "संस्कार" हैं जिनके द्वारा चित्त हमारे अनुभव को गढ़ता है: कायिक, वाचिक और मानसिक। यदि आप भूमिका में दिए गए 'संस्कार' के विवरण की तुलना 'ज्ञान' और श्वास-ध्यान के विवरण से करें, तो आप पाएंगे कि ध्यान इन तीनों का उपयोग करता है:

- 'श्वास' स्वयं 'कायिक 'संस्कार" है।
- प्रथम 'ज्ञान' के 'वितर्क' और 'विचार', 'वाचिक 'संस्कार" हैं।
- वे 'संज्ञाएं' जो चित्त को विभिन्न 'ज्ञानों' और अरूप अवस्थाओं में टिकाए रखती हैं, वे 'मानसिक 'संस्कार" हैं। साथ ही 'सुख' और 'उपेक्षा' की 'वेदनाएं' भी मानसिक 'संस्कार' ही हैं।

यही कारण है कि 'ज्ञान' उस अंतर्दृष्टि को जगाने में इतना उपयोगी है जो उन अनावश्यक तनावों को जड़ से खत्म कर देती है, जिन्हें चित्त अपने स्वयं के 'संस्कारों' के माध्यम से बनाता है। 'ज्ञान' आपको उन 'संस्कारों' को काम करते हुए देखने के लिए एक 'ऊंचा दृष्टिकोण' (Vantage point) देता है।

आप इसे तीन तरीकों में से किसी भी एक तरीके से कर सकते हैं: १. जब आप 'ज्ञान' के किसी विशेष चरण में हों, २. जब आप एक चरण से दूसरे चरण में जाते हैं, या ३. जब आप 'समाधि' से बाहर आते हैं और देखते हैं कि बाहरी दुनिया के साथ जुड़ते समय चित्त किन 'संस्कारों' को अपनाता है।

इनमें से किसी भी स्थिति में, आप देख सकते हैं कि:

- 'संस्कार' वास्तव में क्रियाएं हैं, जो उत्पन्न होती हैं और नष्ट होती हैं (अनित्य हैं),
- वे तनाव पैदा कर रहे हैं (दुख हैं),
- वे जो कर रहे हैं वह अनावश्यक है, और
- वे जो सुख देते हैं, वह उस तनाव के लायक नहीं है जो वे साथ लाते हैं।

केवल जब आप इन चारों पहलुओं को साफ-साफ देखते हैं, तभी अंतर्दृष्टि आपको अनावश्यक दुख और तनाव से मुक्ति की ओर ले जा सकती है। और तभी आप देखते हैं कि चित्त पर बोझ डालने वाला एकमात्र तनाव 'अनावश्यक' प्रकार का था। एक बार वह तनाव चला गया, तो कुछ भी चित्त पर बोझ नहीं डाल सकता। वह मुक्त है।

'ज्ञान' के किसी भी स्तर को मानसिक क्रिया के रूप में देखने के लिए यह आवश्यक है कि उन्हें भारी-भरकम आध्यात्मिक सिद्धांतों के रूप में न देखा जाए—जैसे कि 'अस्तित्व का आधार', 'सच्चा आत्म', 'ब्रह्मांडीय एकता', 'आदिम शून्यता', या 'ईश्वर के साथ मिलन'।

आध्यात्मिक जाल में फंसना बहुत आसान है, खासकर यदि आपने खुद को उन शब्दों में सोचने के लिए तैयार किया है।

- उदाहरण के लिए, यदि आप आध्यात्मिक शब्दों में सोच रहे हैं और दूसरे 'ज्ञान' की एकता को प्राप्त करते हैं, तो यह मानना आसान है कि आपने 'ब्रह्मांडीय एकता' को छू लिया है।
- यदि आप 'अनंत विज्ञान आयाम' के 'अनंत जानने' के भाव को प्राप्त करते हैं, तो यह मानना आसान है कि आप पूरी सृष्टि के 'साक्षी भाव' तक पहुँच गए हैं।

आप इन अनुभवों की व्याख्या किसी ऐसे 'मूल स्रोत' के संपर्क के रूप में कर सकते हैं जिससे सभी चीजें आती हैं और जिसमें वे सभी लौट जाती हैं। या आप यह तय कर सकते हैं कि चित्त की उस अवस्था में "द्रष्टा" का मजबूत भाव ही आपका "सच्चा आत्म" है। यदि आप इनमें से किसी भी व्याख्या के चक्कर में पड़ जाते हैं, तो आप उस तरीके को नजरअंदाज कर देते हैं जिससे आपके कार्यों ('संस्कारों') ने उस अनुभव को बनाया था।

इस तरह आप उन अनुभवों में अभी भी मौजूद तनाव के सूक्ष्म स्तरों को नहीं देख पाते। आप उन्हें जो ऊँची-ऊँची व्याख्याएं देते हैं, वे आपको उन 'संस्कारों' के प्रति अंधा कर देती हैं जो उनमें अभी भी मौजूद हैं।

इस गड्ढे से बचने के लिए, आप बस पिछले भाग के अंत में बताई गई पृष्ठताछ की दिशा के साथ चिपके रहें: उस अनुभव के भीतर तनाव के स्तर में किसी भी उतार-चढ़ाव को देखें। फिर चित्त की उस गतिविधि को देखें जो उस उतार-चढ़ाव के साथ आती है। जब आप उस गतिविधि को कार्य करते हुए देखें, तो उसे छोड़ दें।

- इसे 'अनित्यता' और 'अनित्यता' में तनाव (दुख) का चिंतन कहा जाता है।
- जब आप तनाव देखते हैं, तो अपने आप से पूछें कि क्या कोई भी अनित्य और तनावपूर्ण चीज 'मैं' या 'मेरा' मानने लायक है?
- जब आप महसूस करते हैं कि उत्तर 'नहीं' है, तो इसे "अनात्म" (अनत्ता) का चिंतन कहा जाता है।

यहाँ आप इस बात पर कोई दार्शनिक बहस नहीं कर रहे कि आत्मा है या नहीं। आप बस यह पूछ रहे हैं कि क्या आप उस 'भीतरी समिति' के हिस्सों के साथ अपनी पहचान जोड़ना चाहते हैं जो तनाव पैदा कर रही है?

'निर्वेद (मोहभंगिमा) विकसित करना'

इन चिंतनों का उद्देश्य 'संस्कार' की क्रियाओं के प्रति "निर्वेद" और "विराग" की भावना उत्पन्न करना है। चूंकि 'तृष्णा' ही तीनों प्रकार के 'संस्कारों' को चलाती है, इसलिए 'विराग' उनमें लगे रहने की किसी भी इच्छा को समाप्त कर देता है। जब आप उनमें नहीं लगते, तो वे रुक जाते हैं। इसका परिणाम पूर्ण 'परित्याग' है।

'निर्वेद' की भावना—जो अधिकांश मामलों में केवल तभी परिपक्वता तक पहुंचती है जब आप इन चिंतनों को कई कोणों से देखते हैं—इस प्रक्रिया में महत्वपूर्ण मोड़ है।

'निर्वेद' (पालि में 'निब्बिदा') उस भावना से मेल खाता है जो आपको तब होती है जब आपने अपना मनपसंद भोजन जी भरकर खा लिया है और अब आप उसे और नहीं खाना चाहते।

- यह द्वेष या नफरत नहीं है।
- यह बस एक ऐसा एहसास है कि जिसे खाने में आपको कभी आनंद आता था, अब उसमें आपकी कोई रुचि नहीं रही। आपका मन भर गया है।

आपको चित्त के 'संस्कारों' के प्रति 'निर्वेद' की इस भावना को विकसित करने की आवश्यकता है क्योंकि वे सभी उसी पैटर्न का पालन करते हैं: वे 'खाने' का एक रूप हैं।

यहाँ भोजन भौतिक हो सकता है या मानसिक, लेकिन हर मामले में 'भोजन करने' की प्रक्रिया समान है। आप एक कमी को भरने की, एक भूख को शांत करने की कोशिश कर रहे हैं। केवल जब आप भूख का मुकाबला 'पर्याप्त' की भावना से कर सकते हैं, तभी आप 'निर्वेद' तक पहुंच सकते हैं।

केवल 'निर्वेद' के साथ ही आप भोजन करना बंद कर सकते हैं और उस आयाम को पा सकते हैं जहाँ भोजन करने की कोई आवश्यकता ही नहीं है।

‘भव में अंतर्दृष्टि’

‘चित्त की समिति’ वाली छवि को फिर से याद करें। समिति का प्रत्येक सदस्य एक अलग इच्छा, उस इच्छा के आधार पर ‘आप कौन हैं’ इसका एक अलग भाव, और उस दुनिया का एक अलग भाव—जहाँ आप उस इच्छा को पूरा करने के लिए खोज कर सकते हैं—से मेल खाता है।

यहाँ ‘आप कौन हैं’, इसका आपका भाव दो चीजों से बना है:

- १. वह ‘स्व’ (आत्म) जो उस इच्छा को पूरा करने की खुशी का भोग करेगा। इसे हम **उपभोक्ता** कह सकते हैं।
- २. वह ‘स्व’ जिसके पास उस इच्छा को पूरा करने की शक्तियाँ हैं। इसे हम **निर्माता** कह सकते हैं।
- **उपभोक्ता** वह है जिसे खिलाने की आवश्यकता है।
- **निर्माता** वह है जो भोजन ढूँढता है और उसे तैयार करता है।
- और इच्छा से जुड़ी अनुभव की दुनिया वह क्षेत्र है जहाँ आप भोजन की तलाश करते हैं।

जैसा कि मैंने भूमिका में उल्लेख किया था, अनुभव की किसी विशेष दुनिया में ‘स्व’ के प्रत्येक व्यक्तिगत भाव को ‘भव’ शब्द द्वारा वर्णित किया गया है।

‘भव’ एक प्रकार का अस्तित्व है—यह भाव कि ‘आप क्या हैं’ और ‘आपके आस-पास क्या मौजूद है’—जो ‘करने’ पर टिका है। यह कोई स्थिर या रुकी हुई अवस्था नहीं है। यह ‘क्रिया में अस्तित्व’ है।

और जैसा कि आप ध्यान कर रहे हैं, आपके पास यह देखने का भरपूर अवसर रहा है कि इस अस्तित्व के मूल में जो मुख्य क्रिया है, वह है—‘भोजन करना’। ‘आप कौन हैं’, इसके प्रत्येक भाव को जीवित रहने के लिए पोषण की, यानी दुनिया से कुछ लेने की जरूरत होती है।

आप इसे सबसे पहले उन भटकाने वाले विचारों के साथ देखते हैं जो आपकी ‘समाधि’ के रास्ते में आते हैं: चित्त कामुकता के विचारों को कुतरने, क्रोध को निगलने, अतीत की सुखद यादों का रस पीने, अतीत के पछतावे को चबाने, या भविष्य की चिंताओं को भकोसने के लिए बाहर भागता है।

'समाधि' की मूल रणनीति सबसे पहले यह देखना है कि आपको 'आप कौन हैं', इसके इन विभिन्न भावों के साथ अपनी पहचान जोड़ने की कोई आवश्यकता नहीं है। यही कारण है कि हम समिति की छवि का उपयोग करते हैं: आपको यह महसूस करने में मदद करने के लिए कि यदि आप इनमें से कुछ "भवों" को छोड़ देते हैं, तो आप सुख से वंचित नहीं होंगे।

आपके पास खिलाने के लिए बेहतर 'भव' मौजूद हैं। लेकिन खुद को अपने पुराने 'जंक-फूड' को चबाने के लिए बाहर निकलने से रोकने के लिए, आपको समिति के अधिक 'कुशल' सदस्यों को पोषित करना होगा—वे सदस्य जो आपकी 'समाधि' को विकसित करने और बनाए रखने के लिए एक साथ काम करना सीख रहे हैं।

'समाधि' में 'पीति', 'सुख' और सूक्ष्म 'उपेक्षा' की एक भूमिका यह भी है: आपकी समिति के 'कुशल' सदस्यों को पोषित करना। जब आप 'समाधि' का अभ्यास करते हैं, तो आप उन्हें अच्छा और पौष्टिक भोजन खिला रहे होते हैं।

जैसे-जैसे आप अपने पुराने तरीकों से भोजन करने के लिए कम इच्छुक होते जाते हैं—जैसे-जैसे भीतरी भोजन में आपका स्वाद अधिक परिष्कृत होता जाता है—आप धीरे-धीरे उस बिंदु पर आते हैं जहाँ आप देख सकते हैं कि 'समाधि' भी एक प्रकार का "भव" ही है।

दूसरे शब्दों में, ध्यान में आप समिति के उन 'कुशल' सदस्यों के साथ पहचान करते हैं जो 'समाधि' का भोजन तैयार कर सकते हैं (निर्माता के रूप में स्व), और साथ ही उस ध्यानी के साथ जो ध्यान से मिले 'सुख' और 'पीति' को खा रहा है (उपभोक्ता के रूप में स्व)। ध्यान का विषय—चाहे वह शरीर का रूप हो या अरूप आयाम—वह दुनिया है जिससे आप भोजन लेते हैं।

जब तक आप इन पहचानों और इन दुनियाओं को 'ठोस इकाई' के रूप में पकड़ते हैं, तब तक उनसे परे जाना मुश्किल है। उन्हें छोड़ना मुश्किल है।

यही कारण है कि बुद्ध की रणनीति यह है कि पहचान के इन ईट-पत्थरों को 'क्रियाओं' के रूप में देखा जाए, ताकि हम ठोसपन के इस भ्रम से बच सकें। क्योंकि 'आप कौन हैं' के ठोस भाव की तुलना में 'क्रियाओं' को छोड़ना कहीं आसान होता है।

पांच स्कंध

चूंकि ये क्रियाएं मुख्य रूप से 'भोजन करने' से संबंधित हैं, इसलिए अंतर्दृष्टि विकसित करने में बुद्ध का दृष्टिकोण यह है: हर "भव" को बनाने में शामिल 'संस्कारों' को लें और उन्हें पांच गतिविधियों की सूची के तहत इकट्ठा करें। ये गतिविधियां हर स्तर पर भोजन करने के लिए बुनियादी हैं।

इन गतिविधियों को 'खंध' कहा जाता है। यह एक पालि शब्द है जिसका अर्थ है "ढेर" या "समूह"। 'खंध' शब्द का प्रयोग इस उपयोगी बात को समझाने के लिए किया गया था कि भले ही हम अपनी पहचान को एक जीवित इकाई मानते हैं, लेकिन यह वास्तव में गतिविधियों का एक बेतरतीब संग्रह या ढेर मात्र है।

सबसे बुनियादी स्तर पर 'खाने' के इर्द-गिर्द घूमने वाली पांच गतिविधियां ये हैं:

- **'रूपः'** वह शरीर जिसे पोषण चाहिए (और जिसका उपयोग भोजन खोजने के लिए किया जाएगा), साथ ही वे भौतिक वस्तुएं जिनका उपयोग भोजन के रूप में किया जाएगा। जब भोजन करना कल्पना में होता है, तो "रूप" उस रूप पर लागू होता है जिसे आप कल्पना में अपने लिए मानते हैं, और उन काल्पनिक रूपों पर जिनसे आप आनंद लेते हैं।
- **'वेदनाः'** भूख या कमी की वह दर्दनाक भावना जो आपको भोजन की तलाश करने के लिए प्रेरित करती है; संतुष्टि की वह सुखद भावना जो तब आती है जब आपको खाने के लिए कुछ मिल जाता है; और वह अतिरिक्त सुख जब आप वास्तव में इसे खाते हैं।
- **'संज्ञाः'** आपके द्वारा महसूस की जाने वाली भूख के प्रकार को पहचानने की क्षमता, और यह पहचानने की क्षमता कि आपकी दुनिया में कौन सी चीजें उस भूख को मिटाएंगी। 'क्या भोजन है' और 'क्या भोजन नहीं है', इसकी पहचान करने में भी संज्ञा मुख्य भूमिका निभाती है। इसी तरह हम बचपन में अपनी धारणाओं का प्रयोग करना सीखते हैं। किसी चीज़ का सामना करने पर हमारी पहली प्रतिक्रिया उसे अपने मुँह में डालने की होती है—यह देखने के लिए कि क्या यह खाने योग्य है। यदि यह है, तो हम इसे "भोजन" की संज्ञा (लेबल) देते हैं। यदि नहीं, तो हम इसे "भोजन नहीं" के रूप में लेबल करते हैं।
- **'संस्कारः'** इस संदर्भ में इसका अर्थ मुख्य रूप से 'वाचिक संस्कार' (सोच-विचार) से है। ये भोजन करने से इस तरह जुड़े हैं कि हमें भोजन खोजने, मिलने पर उस पर कब्जा करने, और अगर यह अपनी कच्ची अवस्था में खाने योग्य नहीं है तो इसे पकाने या तैयार करने की रणनीतियों के बारे में

सोचना पड़ता है। उदाहरण के लिए, यदि आप केले का आनंद लेना चाहते हैं, तो आपको यह पता लगाना होगा कि छिलका कैसे हटाया जाए। यदि आपका पहला तरीका काम नहीं करता, तो आपको मूल्यांकन करना होगा कि ऐसा क्यों हुआ और नई तरकीबें खोजनी होंगी।

- **'विज्ञान':** इन सभी गतिविधियों के प्रति जागरूक होने का कार्य।

ये पांच गतिविधियां दुनिया के साथ जुड़ने और भोजन प्राप्त करने के हमारे तरीके के लिए इतनी बुनियादी हैं कि वे वह कच्चा माल बनाती हैं जिससे हम अपने 'स्व' (आत्म) के विभिन्न भाव गढ़ते हैं।

अब, 'श्वास' पर आधारित ध्यान विकसित करने के अभ्यास में, वे ही वह कच्चा माल हैं जिनसे हमने 'समाधि' की अवस्थाएँ बनाना सीखा है:

- **"रूप"** 'श्वास' से मेल खाता है।
- **"वेदना"** 'श्वास' पर ध्यान केंद्रित करने से प्राप्त 'सुख' और 'उपेक्षा' की भावनाओं से मेल खाती है।
- **"संज्ञा"** उन तरीकों से मेल खाती है जिनसे हम 'श्वास', अरूप आयामों, और उन सुखों को नाम (लेबल) देते हैं।
- **"संस्कार"** उन विचारों और मूल्यांकनों से मेल खाता है जो पहले 'ज्ञान' का निर्माण करते हैं, और वे विचार भी जिनके द्वारा हम अपनी 'समाधि' के विभिन्न चरणों के बारे में प्रश्न पूछते हैं।
- **"विज्ञान"** इन सभी गतिविधियों के प्रति जागरूक होने का कार्य है।

यही कारण है कि 'समाधि', चित्त की दुख पैदा करने वाली आदतों की जांच करने के लिए एक बेहतरीन प्रयोगशाला है। इसमें वे सभी तत्व शामिल हैं जो 'भोजन करने' के कार्य के आस-पास हमारे द्वारा बनाई गई पहचानों में जाते हैं। और इसमें वे एक नियंत्रित संदर्भ में शामिल हैं—'भव' की एक स्पष्ट और स्थिर अवस्था—जहाँ आप उन तत्वों को कार्य करते हुए देख सकते हैं और उन्हें स्पष्ट रूप से समझ सकते हैं कि वे क्या हैं।

जब चित्त इन गतिविधियों के संदर्भ में 'समाधि' के परिष्कृत सुखों को भी देखने के लिए पर्याप्त ठोस स्थिति में होता है, तो उन सभी पांचों पर एक साथ ध्यान केंद्रित करने की आवश्यकता नहीं होती। बस किसी एक पर ध्यान केंद्रित करें जो आपके लिए निरीक्षण करना सबसे आसान लगता है।

'शुरुआत कहाँ से करें?'

यदि आप इस असमंजस में हैं कि जांच-पड़ताल कहाँ से शुरू करें, तो संज्ञा से शुरुआत करने का प्रयास करें। ऐसा इसलिए, क्योंकि 'समाधि' में केंद्रित रहने की आपकी क्षमता के लिए संज्ञा सबसे केंद्रीय भूमिका निभाती है, और यही वह 'स्कंध' है जिसे बदलने के लिए आपको सबसे अधिक मेहनत करनी पड़ेगी।

जब तक "प्रयास के लायक है"—यह संज्ञा 'ज्ञान' का आनंद लेने (भोजन करने) के कार्य पर टिकी रहती है, तब तक 'निर्वेद' पूरा नहीं होगा। केवल जब "यह प्रयास के लायक नहीं है"—इस संज्ञा को आपकी पूरी स्वीकृति मिल जाएगी, तभी 'निर्वेद' के लिए कोई गुंजाइश बनेगी।

फिर भी, यह व्यक्तिगत स्वभाव का मामला है। यदि किसी अन्य 'स्कंध' पर ध्यान केंद्रित करना आपको आसान लगता है, तो आप बेशक वहीं से शुरुआत करें। एक बार जब "प्रयास के लायक नहीं"—यह समझ उस एक 'स्कंध' के संबंध में पक्की हो जाती है, तो यह बाकी सभी 'स्कंधों' तक अपने आप फैल जाएगी, क्योंकि वे पांचों आपस में बहुत गहराई से जुड़े हुए हैं।

'समाधि' की अवस्थाओं को बनाने वाली गतिविधियों की जांच करते समय, आपको उनके बारे में 'सही प्रश्न' पूछना याद रखना होगा। यदि आप इस उम्मीद में 'समाधि' के पास जाते हैं कि यह "मैं कौन हूँ?" या "दुनिया की असली हकीकत क्या है?" जैसे दार्शनिक सवालों का जवाब देगी, तो आप अनजाने में 'भव' की प्रक्रियाओं को ही जारी रख रहे हैं।

यदि आपको स्थिरता या शांति की कोई बहुत प्रभावशाली अवस्था मिल भी जाती है, तो आपकी 'भीतरी समिति' के वे सदस्य जो आध्यात्मिक पूर्णताओं का भोग करना चाहते हैं, वे इसे अपने 'भोजन' के रूप में लपक लेंगे—और उस पर बहुत गर्व करेंगे। यह गर्व आपको इस सच के प्रति अंधा कर देता है कि वे अभी भी केवल 'भोजन' कर रहे हैं, और यह कि आपके प्रश्न केवल 'भूख' के सवालों के ही सुधरे हुए रूप हैं।

हालाँकि, यदि आप 'समाधि' की स्थिरता और शांति को 'स्कंधों' की गतिविधियों से पैदा होने वाली चीज के रूप में देखना याद रखते हैं, तो आप महसूस करेंगे कि: चाहे आप उन्हें कितनी भी अच्छी तरह से खिलाएं, आप कभी भी बार-बार होने वाली भूख से मुक्त नहीं होंगे। आप अपने भोजन के लिए काम करते रहने की मजदूरी से कभी आजाद नहीं होंगे।

आखिरकार, ये गतिविधियां 'नित्य' (हमेशा रहने वाली) नहीं हैं। जब वे नष्ट होती हैं, तो वे चिंता का एक क्षण पैदा करती हैं: "आगे क्या?" और उस पल में, आपकी समिति के सदस्य हताश हो जाते हैं, क्योंकि यह प्रश्न असल में भूख का प्रश्न है। वे 'अभी' एक उत्तर चाहते हैं।

तो ये गतिविधियां कभी भी स्थिर, भरोसेमंद या स्थायी भोजन नहीं दे सकतीं। भले ही वे ऐसी शांति का निर्माण ('संस्कार') करें जो बहुत विशाल और अलौकिक महसूस हो, फिर भी उनमें तनाव मिला होता है।

जब आप इन चिंतनों को तब तक जारी रखते हैं जब तक वे 'निर्वेद' के बिंदु तक नहीं पहुंच जाते, तो चित्त स्थान और समय (देश और काल) से बाहर किसी ऐसी चीज की ओर झुकता है जो इन गतिविधियों की कमियों के अधीन नहीं होगी।

इस बिंदु पर, वह चित्त की समिति के किसी भी सदस्य के साथ कुछ नहीं करना चाहता—यहाँ तक कि वे सदस्य भी नहीं जो उसकी 'समाधि' का निर्देशन कर रहे हैं, या वे भी नहीं जो भूख के सवालियों का जवाब मांगते रहते हैं: "आगे क्या? आगे कहां? आगे क्या करना है?"

चित्त देखता है कि एक जगह पर टिके रहने या 'समाधि' की दूसरी अवस्था में आगे बढ़ने का विकल्प भी—भले ही यह दो अपेक्षाकृत 'कुशल' विकल्पों के बीच का चुनाव है—दो तनावपूर्ण विकल्पों के अलावा और कुछ नहीं है, क्योंकि दोनों ही 'संस्कार' हैं।

इस नाजुक मोड़ पर चित्त किसी ऐसी चीज के लिए तैयार होता है जिसमें दोनों में से कोई भी विकल्प शामिल नहीं है; कुछ ऐसा जिसमें कोई 'संस्कार' शामिल नहीं है। जब वह उस संतुलन में उस द्वार को देखता है, तो वह सब कुछ छोड़ देता है और 'अमृत' का अनुभव करता है।

यह मुक्ति का अनुभव करने का पहला चरण है।

इस तरह, चित्त "स्व" या "दुनिया" के बारे में सोचे बिना भी सभी 'भवों' से अपनी पहचान अलग कर लेता है। वह केवल क्रियाओं को क्रियाओं के रूप में देखता है। वह उन्हें तनावपूर्ण, अनावश्यक और 'प्रयास के लायक नहीं' के रूप में देखता है। यही वह समझ है जो उसे सब कुछ त्यागने में सक्षम बनाती है।

मुक्ति

मुक्ति का वर्णन करने में कई खतरे हैं, क्योंकि लोग अक्सर उन चरणों से गुजरे बिना, जो वास्तव में मुक्ति की ओर ले जाते हैं, उस वर्णन की नकल करने की कोशिश कर सकते हैं। यह भी "कच्चे आम को निचोड़ने और उसे पीला रंगकर पकाने" जैसा ही एक और मामला है।

फिर भी, मुक्ति के पहले स्वाद से सीखे गए कुछ पाठों का वर्णन करना उपयोगी है।

पहला तो यह कि बुद्ध सही थे: वास्तव में स्थान और समय से परे एक 'अमृत' आयाम है। और यह वास्तव में दुख और तनाव से मुक्त है।

उस आयाम से वापस स्थान और समय की दुनिया में लौटने पर, आपको एहसास होता है कि स्थान और समय का आपका अनुभव केवल इस जन्म से शुरू नहीं हुआ है। यह बहुत लंबे समय से चल रहा है। हो सकता है कि आप पिछले जन्मों के विवरण याद न कर सकें, लेकिन आप भीतर से जानते हैं कि यह सिलसिला बहुत, बहुत लंबे समय से चल रहा है।

चूंकि आप 'संस्कार' की गतिविधियों को त्यागकर उस आयाम तक पहुंचे थे, इसलिए आप जानते हैं कि 'संस्कार' की गतिविधियों के माध्यम से ही आप अब तक इस दुनिया में उलझे हुए थे। दूसरे शब्दों में, आप स्थान और समय के केवल एक मूक दर्शक नहीं हैं।

आपके अनुभव को आकार देने में आपके कार्यों की अहम भूमिका है। इस प्रकार आपके कर्म सबसे अधिक महत्व रखते हैं। चूंकि आप देखते हैं कि अकुशल कर्म केवल 'अमृत' तक पहुंचना अधिक कठिन बनाते हैं, इसलिए आप फिर कभी जानबूझकर 'पंच-शील' नहीं तोड़ना चाहेंगे।

चूंकि 'अमृत' के अनुभव में कोई भी 'स्कंध' शामिल नहीं था, और फिर भी उस आयाम की जागरूकता थी, इसलिए आप देखते हैं कि 'स्कंधों' के साथ पहचान जोड़ना एक ऐसा चुनाव है जो आप पर सीमाएं लगाता है। आप फिर कभी इस विचार से सहमत नहीं होंगे कि वे ही आपका असली स्वरूप हैं।

चूंकि आप महसूस करते हैं कि 'अमृत' आयाम हमेशा उपलब्ध था, लेकिन आपने अपनी ही मूर्खता के कारण उस पर कभी ध्यान नहीं दिया, इसलिए मुक्ति का

पहला स्वाद बहुत विनम्र बनाने वाला होता है। यह गर्व का स्रोत नहीं है।

लेकिन सबसे बढ़कर, आप महसूस करते हैं कि संसार में उलझे रहने की गतिविधियां स्वभाव से ही तनावपूर्ण हैं। एकमात्र सच्चा सुख पूर्ण मुक्ति पाने में निहित है। उससे अधिक सार्थक कोई और काम नहीं है।

यह महत्वपूर्ण है कि किसी लौकिक उपलब्धि को गलती से 'सच्ची मुक्ति' न समझ लिया जाए, क्योंकि यह आपको अपने अभ्यास में लापरवाह और आत्म-संतुष्ट बना सकता है।

- आपकी मुक्ति की सच्चाई को परखने की एक कसौटी यह है कि क्या यह 'जमीन से जुड़ा हुआ' (स्थिर) महसूस होता है या 'भटकाने वाला'। यदि यह भटकाने वाला है, तो यह असली नहीं है, क्योंकि 'अमृत' सबसे सुरक्षित और सबसे संरक्षित आयाम है।
- दूसरी कसौटी यह है कि क्या आप समझ पाए कि वहां पहुंचने के लिए आपने क्या किया? क्योंकि यही वह चीज है जो सभी अनुभवों को आकार देने में 'संस्कार' और मानसिक क्रिया की भूमिका में अंतर्दृष्टि प्रदान करती है।

यदि आपका चित्त एक बड़ा बोझ हल्का होने का आभास तो करता है, लेकिन यह समझे बिना कि यह कैसे हुआ, तो यह मुक्ति नहीं है। यह केवल एक लौकिक उपलब्धि है। इसलिए असावधान न हों।

हालाँकि, यहाँ तक कि जिन लोगों ने सच्ची मुक्ति का अपना पहला स्वाद चख लिया है, वे भी असावधान हो सकते हैं। उनकी उपलब्धि की सुरक्षा अभ्यास में उनकी 'तत्परता' की भावना को कम कर सकती है। वे संतुष्ट होकर बैठ सकते हैं।

इसलिए चाहे आपकी यह भावना कि आपने मुक्ति का स्वाद चखा है, असली है या नहीं, सलाह हमेशा एक ही है: 'प्रमाद में न पड़ें' (असावधान न हों)। अभी और काम करना बाकी है।

भाग पाँच

गुरु की खोज

— कल्याणमित्र या गुरु की परख —

हर गंभीर साधक को एक गुरु की आवश्यकता होती है। चूंकि ध्यान-अभ्यास 'व्यवहार के नए तरीकों' का प्रशिक्षण है, इसलिए आप सबसे अच्छा तब सीखते हैं जब आप किसी अनुभवी साधक को कार्य करते हुए देख सकें और साथ ही, एक अनुभवी साधक आपको कार्य करते हुए देख सकें।

इस तरह आप बुद्ध से चली आ रही आचार्यों की परंपरा के संचित ज्ञान का लाभ उठा पाते हैं और आपको हर समस्या का समाधान पूरी तरह से खुद ही नहीं ढूँढना पड़ता। आपको 'धम्म का पहिया' शून्य से बनाने की जरूरत नहीं पड़ती।

साथ ही, अक्सर एक शिक्षक की जरूरत इसलिए होती है ताकि वे आपको आपकी साधना के उन पहलुओं को दिखा सकें जिन्हें शायद आप समस्या के रूप में पहचान ही नहीं पा रहे हैं। ऐसा इसलिए है क्योंकि जब आप मोह में होते हैं, तो आपको पता नहीं होता कि आप मोहित हैं।

इसलिए साधना का एक बुनियादी सिद्धांत यह है कि आप अपने व्यवहार को न केवल अपनी, बल्कि एक ऐसे शिक्षक की परख के लिए भी खोल दें जिसके ज्ञान और सद्भावना पर आपको भरोसा हो। इस तरह आप एक ऐसे माहौल में अपनी गलतियों के बारे में दूसरों के साथ—और खुद के साथ—खुलना सीखते हैं जहाँ सीखने की आपकी इच्छा सबसे प्रबल होती है।

यह तब विशेष रूप से महत्वपूर्ण हो जाता है जब आप कोई कौशल सीख रहे हों—और ध्यान भी एक कौशल ही है। आप किताबों और प्रवचनों से सीख तो सकते हैं, लेकिन जब अभ्यास का समय आता है, तो आप उस मुख्य समस्या का सामना करेंगे जिसे कोई किताब या प्रवचन हल नहीं कर सकता: "इस समय कौन सा सबक लागू किया जाए?"

यदि आपको परिणाम नहीं मिल रहे हैं, तो क्या इसका कारण यह है कि आप पर्याप्त 'वीर्य' (प्रयास) नहीं कर रहे हैं? या फिर आप गलत तरह का प्रयास कर रहे हैं?

पालि ग्रंथों के शब्दों में कहें तो: "क्या आप दूध पाने के लिए गाय के थन को निचोड़ने के बजाय उसके सींग को निचोड़ रहे हैं?" केवल वही व्यक्ति जिसने समान समस्या का सामना किया है, और जो जानता है कि आप क्या कर रहे हैं, इन सवालों के जवाब देने में आपकी मदद कर सकता है।

इसके अलावा, यदि आपने किसी भावनात्मक आघात को झेला है या किसी लत से जूझ रहे हैं, तो आपको विशेष रूप से अपनी ताकतों और कमजोरियों के अनुरूप मार्गदर्शन की आवश्यकता होती है—जो कोई किताब प्रदान नहीं कर सकती। भले ही आपको ये समस्याएं न हों, फिर भी आपकी आवश्यकताओं के अनुरूप शिक्षा आपका बहुत समय और प्रयास बचा सकती है और आपको गलत, बंद रास्तों पर जाने से रोक सकती है।

यही कारण है कि बुद्ध ने इस तरह की ध्यान-पुस्तिकाएँ नहीं लिखीं, बल्कि भिक्षु जीवन को एक शिष्यता के रूप में स्थापित किया। ध्यान का कौशल एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति तक सबसे अच्छे तरीके से पहुँचाया जाता है।

इन कारणों से, यदि आप वास्तव में अपने विचारों, वचनों और कर्मों में 'कुशल' होना चाहते हैं, तो आपको अपने अनदेखे पहलुओं को इंगित करने के लिए एक भरोसेमंद शिक्षक की आवश्यकता है।

चूंकि वे पहलु आपकी अकुशल आदतों के आस-पास सबसे अधिक अंधेरे में होते हैं, इसलिए शिक्षक का प्राथमिक कर्तव्य आपके दोषों को इंगित करना है—क्योंकि जब आप अपने दोषों को देखेंगे, तभी आप उन्हें सुधार सकते हैं; और केवल जब आप उन्हें सुधारते हैं, तभी आप उन्हें इंगित करने में अपने शिक्षक की करुणा का लाभ उठा रहे होते हैं।

इसका अर्थ है कि शिक्षक से लाभ उठाने की पहली शर्त यह है कि आप आलोचना को स्वीकार करने के लिए तैयार हों, चाहे वह सौम्य हो या कठोर। यही कारण है कि सच्चे शिक्षक पैसे के लिए नहीं सिखाते। यदि शिक्षक को भुगतान किया जाना है, तो भुगतान करने वाला व्यक्ति यह निर्धारित करता है कि क्या पढ़ाया जाए, और लोग शायद ही कभी उस आलोचना के लिए भुगतान करते हैं जिसे सुनने की उन्हें आवश्यकता होती है।

लेकिन भले ही शिक्षक मुफ्त में पढ़ा रहा हो, आप एक असहज सत्य से टकराते हैं: आप किसी के भी सामने अपना दिल नहीं खोल सकते। हर कोई जो शिक्षक के रूप में प्रमाणित है, वह वास्तव में शिक्षक होने के योग्य नहीं है।

जब आप किसी शिक्षक को सुनते हैं, तो आप उस शिक्षक की आवाज़ को अपने चित्त की 'भीतरी समिति' में शामिल कर रहे होते हैं जो आपके कार्यों पर निर्णय लेती है। इसलिए आप यह सुनिश्चित करना चाहेंगे कि वह आवाज़ एक सकारात्मक जोड़ हो। जैसा कि बुद्ध ने बताया था, यदि आपको कोई भरोसेमंद शिक्षक (कल्याण-मित्र) नहीं मिलता, तो अकेले अभ्यास करना बेहतर है। एक अयोग्य शिक्षक लाभ से अधिक हानि कर सकता है। आपको एक ऐसे शिक्षक को चुनने में सावधानी बरतनी होगी जिसके निर्णय आपके चित्त को आकार देने के तरीके को प्रभावित करेंगे।

सावधानी बरतने का मतलब यह नहीं है कि आप 'निर्णय लेने' या 'निर्णय न लेने' के आसान जाल में फँस जाएं:

- निर्णय लेने वाला यानी अपनी पसंद-नापसंद पर आँख मूंदकर भरोसा करना, और
- निर्णय न लेने वाला यानी यह मान लेना कि हर ध्यान-शिक्षक समान रूप से लाभकारी होगा।

इसके बजाय, उस व्यक्ति को चुनने में विवेकपूर्ण बनें जिसके फैसलों को आप अपने लिए अपनाने जा रहे हैं।

बेशक, यह एक पहेली जैसा लगता है: अपनी विवेक शक्ति को विकसित करने के लिए आपको एक अच्छे शिक्षक की आवश्यकता है, लेकिन एक अच्छा शिक्षक कौन हो सकता है, यह पहचानने के लिए आपको विकसित विवेक शक्ति की आवश्यकता है। और भले ही इस पहेली से बाहर निकलने का कोई 'अचूक' तरीका नहीं है—आखिरकार, आप एक अचूक तरीका अपनाकर भी मूर्ख बने रह सकते हैं—लेकिन यदि आप अनुभव से सीखने के लिए तैयार हैं, तो एक रास्ता है।

विवेकपूर्ण होना सीखने का पहला कदम यह याद रखना है कि 'मददगार तरीके से परखने' का क्या अर्थ है। सुप्रीम कोर्ट के न्यायाधीश के बारे में न सोचें जो अपराध या निर्दोषता का अंतिम फैसला सुना रहे हों, बल्कि एक 'पियानो शिक्षक' के बारे में सोचें जो आपको बजाते हुए सुन रही है।

वह एक पियानोवादक के रूप में आपकी क्षमता पर अंतिम फैसला नहीं सुना रही है। इसके बजाय, वह एक प्रगतिशील कार्य को परख रही है: प्रदर्शन के लिए आपके इरादे को सुनना, उस इरादे के आपके निष्पादन (Execution) को सुनना, और फिर यह तय करना कि क्या यह काम कर रहा है।

यदि यह काम नहीं करता, तो उसे यह पता लगाना होगा कि समस्या इरादे के साथ है या निष्पादन के साथ, मददगार सुझाव देने होंगे, और फिर आपको दोबारा कोशिश करने देना होगा। वह तब तक ऐसा करती रहती है जब तक कि वह आपके प्रदर्शन से संतुष्ट न हो जाए। महत्वपूर्ण सिद्धांत यह है कि वह अपने निर्णयों को कभी भी एक 'व्यक्ति' के रूप में आप पर निर्देशित नहीं करती। इसके बजाय उसे आपके 'कार्यों' पर ध्यान केंद्रित करना होता है, ताकि उन्हें ऊंचे और ऊंचे मानकों तक ले जाने के बेहतर तरीके खोजे जा सकें।

साथ ही, आप उनसे यह सीख रहे हैं कि अपने खुद के वादन को कैसे परखें: अपने इरादे के बारे में अधिक सावधानी से सोचना, अपने निष्पादन को अधिक ध्यान से सुनना, और सुधार के तरीकों के लिए नए ढंग से सोचना।

सबसे महत्वपूर्ण बात, आप अपने निर्णय को अपने प्रदर्शन—अपने कर्मों—पर केंद्रित करना सीख रहे हैं, न कि स्वयं पर। इस तरह, जब आपकी आदतों में 'मैं' और 'मेरा' का निवेश कम होता है, तो आप अकुशल आदतों को पहचानने और अधिक 'कुशल' आदतों के पक्ष में उन्हें छोड़ने के लिए अधिक तैयार होते हैं।

बेशक, जब आप और आपके शिक्षक किसी विशेष हिस्से पर आपके सुधार को परख रहे होते हैं, तो यह इस बात को परखने की एक लंबी प्रक्रिया का हिस्सा होता है कि रिश्ता कितना अच्छा काम कर रहा है। उसे समय के साथ यह तय करना होता है कि क्या आप उनके मार्गदर्शन से लाभान्वित हो रहे हैं, और आपको भी ऐसा ही करना होता है। लेकिन फिर से, आप में से कोई भी दूसरे व्यक्ति के 'आत्म-मूल्य' को नहीं परख रहा है।

इसी तरह, जब आप किसी संभावित ध्यान शिक्षक का मूल्यांकन कर रहे हों, तो ऐसे व्यक्ति की तलाश करें जो आपके कार्यों का मूल्यांकन एक 'प्रगतिशील कार्य' के रूप में करेगा। और वही पैमाना उन पर भी लागू करें। यहाँ तक कि जो शिक्षक मन पढ़ सकते हैं, उन्हें भी यह समझने के लिए समय के साथ आपको जानना होगा कि आपके विशेष मामले में क्या काम कर सकता है और क्या नहीं।

सबसे अच्छे शिक्षक वे होते हैं जो कहते हैं: "इसे आजमाएं। यदि यह काम नहीं करता है, तो वापस आएं और मुझे बताएं कि क्या हुआ, ताकि हम पता लगा सकें"

कि आपके लिए क्या काम कर सकता है।”

उन शिक्षकों से सावधान रहें जो आपको यह कहते हैं कि आप क्या कर रहे हैं इस बारे में न सोचें, या जो आपको एक ही तरह की तकनीक में जबरदस्ती डालने की कोशिश करते हैं। संबंध ऐसा होना चाहिए जिसमें दोनों मिलकर चीजों को आजमा रहे हों।

इसलिए किसी शिक्षक को परखते समय, आप किसी अन्य व्यक्ति के आवश्यक मूल्य का मूल्यांकन करने की अलौकिक भूमिका निभाने की कोशिश नहीं कर रहे हैं। आखिरकार, हम अन्य लोगों के बारे में कुछ भी केवल उनके कार्यों के माध्यम से जानते हैं, इसलिए हमारे निर्णय निष्पक्ष रूप से केवल वहीं तक जा सकते हैं।

हालाँकि, चूँकि आप यह तय कर रहे हैं कि किसी और के मानकों को अपने भीतर उतारना है या नहीं, इसलिए उस व्यक्ति के कार्यों को परखना गलत नहीं है। यह आपकी अपनी सुरक्षा के लिए है। यही कारण है कि आपको एक शिक्षक में दो गुणों की तलाश करनी चाहिए: 'प्रज्ञा' और सत्यनिष्ठा।

इन गुणों को नापने के लिए समय और संवेदनशीलता की जरूरत होती है। आपको उस व्यक्ति के साथ समय बिताना होगा और बारीकी से देखना होगा कि वह वास्तव में कैसा व्यवहार करता है, क्योंकि आप केवल पहली मुलाकात के आधार पर लोगों को नहीं परख सकते।

सत्यनिष्ठा की बातें करना आसान है, और 'प्रज्ञा' का दिखावा करना भी आसान है —खासकर अगर शिक्षक के पास कोई ऋद्धि (सिद्धि) हो। यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि इस तरह की शक्तियाँ केवल एक एकाग्र चित्त से आती हैं। वे 'प्रज्ञा' और सत्यनिष्ठा की कोई गारंटी नहीं हैं। और अगर उनका प्रयोग 'प्रज्ञा' और सच्चाई के बिना किया जाता है, तो उनसे दूर रहना ही बेहतर है।

इसलिए आपकी खोज में आपको बाहरी चमक-दमक को नजरअंदाज करना होगा और उन गुणों पर ध्यान देना होगा जो अधिक सरल और ज़मीन से जुड़े हैं। आपका समय और अनावश्यक पीड़ा बचाने के लिए, यहाँ चार चेतावनी संकेत दिए गए हैं जो बताते हैं कि संभावित शिक्षक आपके भरोसे के लायक नहीं हैं।

'चेतावनी: अविश्वसनीय प्रज्ञा'

अविश्वसनीय 'प्रज्ञा' के लिए दो चेतावनी संकेत हैं:

१. कृतज्ञता की कमी: जब लोग उन्हें मिली मदद के लिए कोई कृतज्ञता नहीं दिखाते—और यह विशेष रूप से उनके माता-पिता और उनके अपने शिक्षकों से मिली मदद पर लागू होता है। यदि वे अपने गुरुओं की निंदा करते हैं, तो आपको सोचना होगा कि क्या उनके पास आपको देने के लिए कुछ भी मूल्यवान है। जिन लोगों में कृतज्ञता नहीं होती, वे अच्छाई की कद्र नहीं करते। वे मददगार होने में लगने वाले प्रयास को महत्व नहीं देते, और इसलिए शायद वे स्वयं भी वह प्रयास नहीं करेंगे।

२. कर्म-सिद्धांत को न मानना: वे या तो इस बात से इनकार करते हैं कि हमारे पास चुनाव की स्वतंत्रता है, या फिर यह सिखाते हैं कि एक व्यक्ति दूसरे व्यक्ति के अतीत के बुरे कर्मों को 'साफ' कर सकता है या धो सकता है। इस तरह के लोगों द्वारा वास्तव में 'कुशल' होने के लिए प्रयास करने की संभावना कम होती है, और इसलिए वे अविश्वसनीय मार्गदर्शक होते हैं।

'चेतावनी: सत्यनिष्ठा की कमी'

सत्यनिष्ठा की कमी के भी दो चेतावनी संकेत हैं:

१. झूठ में लज्जा न होना: जब लोग जानबूझकर झूठ बोलने में कोई संकोच या शर्म महसूस नहीं करते।

२. कुतर्क करना: जब वे निष्पक्ष और सीधे तरीके से तर्क-वितर्क नहीं करते। जैसे: अपने विरोधियों की बातों को तोड़-मरोड़ कर पेश करना, दूसरे पक्ष की छोटी-मोटी गलतियों पर टूट पड़ना, और दूसरे पक्ष द्वारा दिए गए सही तर्कों को स्वीकार न करना। इस तरह के लोग बात करने लायक भी नहीं होते, उन्हें शिक्षक के रूप में स्वीकार करना तो बहुत दूर की बात है।

जहाँ तक उन लोगों की बात है जो ये शुरुआती चेतावनी संकेत नहीं दिखाते, तो कुछ प्रश्न हैं जो आप समय के साथ उनके कार्यों में 'प्रज्ञा' और सत्यनिष्ठा के स्तर को नापने के लिए खुद से पूछ सकते हैं।

- **प्रज्ञा की परख:** क्या शिक्षक के कार्य किसी ऐसे लोभ, द्वेष या मोह को प्रकट करते हैं जो उसे उस चीज़ का ज्ञान होने का दावा करने के लिए प्रेरित करेगा जिसे वह नहीं जानता? या क्या वह किसी अन्य व्यक्ति को ऐसा कुछ करने के लिए कहेगा जो उस व्यक्ति के हित में न हो? शिक्षक की 'प्रज्ञा' का

परीक्षण करने के लिए, ध्यान दें कि वह "क्या कुशल है और क्या नहीं", इस बारे में सवालों का जवाब कैसे देता है, और वह मुसीबत का सामना कितनी अच्छी तरह करता है।

- **सत्यनिष्ठा की परख:** दिन-प्रतिदिन की गतिविधियों में 'शील', और दूसरों के साथ शिक्षक के व्यवहार में पवित्रता की तलाश करें। क्या यह व्यक्ति 'शील' को तोड़ने के लिए बहाने बनाता है? क्या वह अपने व्यवहार को ऊंचा उठाने के बजाय 'शील' को ही अपने व्यवहार के स्तर तक नीचे गिरा देता है? क्या वह दूसरे लोगों का अनुचित लाभ उठाता है? यदि ऐसा है, तो बेहतर होगा कि आप कोई और शिक्षक ढूँढ लें।

हालाँकि, यहाँ एक और कड़वा सच सामने आता है: आप किसी दूसरे व्यक्ति की सत्यनिष्ठा के निष्पक्ष न्यायाधीश तब तक नहीं हो सकते जब तक कि आपने अपनी खुद की सत्यनिष्ठा विकसित न कर ली हो।

यह शायद सबसे असहज सत्य है, क्योंकि इसके लिए आवश्यक है कि आप अपने निर्णयों की जिम्मेदारी स्वीकार करें। यदि आप अच्छे मार्गदर्शन के लिए अन्य लोगों की क्षमता का परीक्षण करना चाहते हैं, तो आपको स्वयं कुछ परीक्षण पास करने होंगे। फिर से, यह पियानोवादक को सुनने जैसा है। एक पियानोवादक के रूप में आप जितने बेहतर होंगे, दूसरे व्यक्ति के वादन को परखने की आपकी क्षमता उतनी ही पैनी होगी।

सौभाग्य से, सत्यनिष्ठा विकसित करने के लिए दिशानिर्देश मौजूद हैं, और उनके लिए यह आवश्यक नहीं है कि आप जन्मजात रूप से संत हों। उन्हें बस सच्चाई और परिपक्वता की जरूरत होती है: यह अहसास कि आपके कर्म आपके जीवन में सारा अंतर पैदा करते हैं, इसलिए आपको इस बात का ध्यान रखना होगा कि आप कैसे कार्य करते हैं।

'स्वयं को परखने का तरीका'

१. 'मन', वचन या काया से कार्य करने से **पहले**, अपने कार्य से अपेक्षित परिणामों को देखें। यदि इससे आपको या किसी और को हानि होने वाली है, तो इसे न करें। यदि आपको किसी हानि का पूर्वानुमान नहीं है, तो आगे बढ़ें।

२. जब आप कार्य **कर रहे हों**, तो देखें कि क्या आप कोई अनजानी हानि पहुँचा रहे हैं। यदि आप ऐसा कर रहे हैं, तो रुक जाएँ। यदि नहीं, तो पूरा होने तक जारी

रखें।

३. कार्य पूरा होने के बाद, अपने कार्य के दीर्घकालिक परिणामों को देखें।

- यदि इससे कोई हानि हुई है, तो पथ पर चल रहे किसी अन्य समझदार व्यक्ति के साथ इस पर बात करें, गलती के प्रति लज्जा की एक स्वस्थ भावना विकसित करें, और इसे न दोहराने का संकल्प लें।
- यदि इससे कोई हानि नहीं हुई है, तो इस तथ्य में आनंद लें और प्रशिक्षण जारी रखें।

जैसे-जैसे आप खुद को इस तरह से प्रशिक्षित करते हैं, आप इस बात के प्रति अधिक संवेदनशील हो जाते हैं कि क्या 'कुशल' है और क्या अकुशल, क्योंकि आप कर्मों और उनके परिणामों के बीच के संबंधों को गहराई से समझने लगते हैं। यह आपको दो तरह से संभावित शिक्षक का बेहतर न्यायाधीश बनने में मदद करता है: शिक्षक के कार्यों को परखने में और शिक्षक द्वारा दी गई सलाह का मूल्यांकन करने में।

क्योंकि सलाह का मूल्यांकन करने का एकमात्र तरीका वास्तव में यह देखना है कि जब उसे अमल में लाया जाता है तो वह क्या परिणाम देती है: यानी आपके अपने कार्यों में।

यदि उस तरह से कार्य करना आपके भीतर 'विराग', विनम्रता, संतोष, 'वीर्य' (ऊर्जा/प्रयास) और हल्कापन जैसे सराहनीय गुणों को बढ़ावा देता है, तो वह सलाह एकदम सही है। जो व्यक्ति आपको वह सलाह देता है, वह एक 'कल्याण-मित्र' (सच्चा मित्र) होने के लिए कम से कम उस परीक्षा में पास हो गया है। और आप अपने लिए निर्णय लेने के तरीके के बारे में अभी भी बहुत कुछ सीख रहे हैं।

कुछ लोग आपत्ति कर सकते हैं कि यह देखने के लिए लोगों का परीक्षण करते रहना स्वार्थी और अमानवीय है कि वे खरे उतरते हैं या नहीं। लेकिन याद रखें: एक शिक्षक का परीक्षण करने में आप स्वयं का भी परीक्षण कर रहे हैं। जैसे-जैसे आप एक सराहनीय शिक्षक के गुणों को अपने भीतर उतारते हैं, आप उस तरह के व्यक्ति बन जाते हैं जो दूसरों को सराहनीय मदद दे सकता है।

फिर से, यह एक अच्छे पियानो शिक्षक के तहत अभ्यास करने जैसा है। जैसे-जैसे आप एक पियानोवादक के रूप में सुधार करते हैं, केवल आप ही नहीं हैं जो आपके वादन का आनंद लेते हैं। आप जितने बेहतर होते जाते हैं, आप दूसरों के

लिए उतना ही अधिक आनंद लाते हैं। आप वादन की प्रक्रिया को जितना बेहतर समझते हैं, उतनी ही प्रभावी ढंग से आप किसी को भी सिखा सकते हैं जो ईमानदारी से आपसे सीखना चाहता है। इस तरह दुनिया के कल्याण के लिए उच्च कोटि की शिक्षण परंपराएँ स्थापित होती हैं।

इसलिए जब आपको एक सराहनीय ध्यान-शिक्षक मिल जाता है, तो आप बुद्ध से चली आ रही सराहनीय शिक्षकों की एक लंबी परंपरा से जुड़ रहे होते हैं, और इसे भविष्य में विस्तारित करने में मदद कर रहे होते हैं।

इस परंपरा में शामिल होने के लिए कुछ असहज सत्यों को स्वीकार करने की आवश्यकता हो सकती है—जैसे आलोचना से सीखने और अपने कार्यों की जिम्मेदारी लेने की आवश्यकता। लेकिन अगर आप चुनौती के लिए तैयार हैं, तो आप निर्णय लेने की इस मानवीय शक्ति को—जो प्रशिक्षित न होने पर इतनी आसानी से नुकसान पहुँचा सकती है—सही दिशा देना सीखते हैं और इसे सबकी भलाई के लिए साध लेते हैं।

परिशिष्ट

सहायक ध्यान

— विभिन्न परिस्थितियों से निपटना —

जैसा कि मैंने 'भाग एक' में बताया था, ऐसे समय आते हैं जब 'श्वास' के साथ स्थिर होने के लिए तैयार होने से पहले चित्त को सही सांचे में ढालने की आवश्यकता होती है। यहाँ कुछ चिंतन विधियाँ दी गई हैं जो उस मनोदशा को बनाने में मदद कर सकती हैं।

यहाँ दी गई व्याख्याएँ केवल सुझाव मात्र हैं। आप अपनी बुद्धिमत्ता का उपयोग करके इन अभ्यासों को अपने मिज़ाज की बारीकियों से निपटने के लिए ढाल सकते हैं। आप जो चाहे बदलाव करें, जब तक कि वे आपकी सोच को सही दिशा में ले जाने में मदद करें: यानी 'श्वास' के साथ स्थिर होने की इच्छा जगाने में। जब वह इच्छा उत्पन्न हो जाए, तो आप चिंतन को छोड़ सकते हैं और सीधे अपनी 'श्वास' पर ध्यान केंद्रित कर सकते हैं।

शुरुआत में, आपको लग सकता है कि असर होने से पहले आपको इन चिंतनों में काफी लंबे समय तक लगे रहने की जरूरत है। हालाँकि, अंततः आपको इस बात का आभास हो जाएगा कि आपके लिए क्या काम करता है। अपने चिंतन को अधिक 'कुशल' बनाने के लिए उस ज्ञान का उपयोग करें। दूसरे शब्दों में, चित्त की उस अवस्था की दुखती रग पर सीधा वार करें जो आपके स्थिर होने के रास्ते में आ रही है। इस तरह आपके पास 'श्वास' के साथ काम करने और खेलने के लिए अधिक समय होगा।

निराशा से निपटने के लिए

जब आप निराश महसूस कर रहे हों, तो अपनी खुद की उदारता पर विचार करने का प्रयास करें। अतीत के उन पलों के बारे में सोचें जब आपने किसी को कोई उपहार दिया था—इसलिए नहीं कि आपको देना पड़ा या आपसे उम्मीद की गई थी, बल्कि इसलिए कि आप बस देना चाहते थे। आपके पास कुछ ऐसा था जिसे

आप खुद इस्तेमाल करना पसंद करते, लेकिन फिर आपने उसे साझा करने का फैसला किया।

इस तरह के उपहारों को याद रखना अच्छा है क्योंकि वे आपको याद दिलाते हैं कि आपके भीतर कम से कम कुछ अच्छाई तो है। वे आपको यह भी याद दिलाते हैं कि आप हमेशा अपनी भूख और इच्छाओं के गुलाम नहीं हैं। आपके पास यह स्वतंत्रता है कि आप कैसे कार्य करें, और आपके पास वह अनुभव भी है कि उस स्वतंत्रता का 'कुशल' तरीके से उपयोग करना कितना अच्छा लगता है।

यहाँ "उपहार" शब्द का अर्थ केवल भौतिक वस्तु नहीं है। इसका अर्थ आपके समय, आपकी ऊर्जा, आपके ज्ञान या आपकी क्षमा का उपहार भी हो सकता है।

इस चिंतन का अधिकतम लाभ उठाने के लिए, अपने दैनिक जीवन में इनमें से किसी भी तरीके से उदार होने के अवसरों की तलाश करने की आदत डालें। इस तरह आपके पास अपने चिंतन के लिए हमेशा ताजी सामग्री होगी। ताजी सामग्री के बिना, चिंतन जल्दी ही बासी हो सकता है।

शील का चिंतन

इसी तरह, आप अपने 'शील' पर विचार कर सकते हैं। उन पलों के बारे में सोचें जब आप किसी और को नुकसान पहुँचाकर बच सकते थे, लेकिन आपने ऐसा नहीं किया। आपने सिद्धांत के खातिर खुद को रोका। आपने देखा कि यह आपके स्तर से नीचे था या आगे चलकर पछतावे का कारण बनता।

यदि आपने 'शील' ग्रहण किए हैं, तो उन पलों पर विचार करें जब आप उनमें से किसी को तोड़ने के लिए ललचाए थे, लेकिन आप ऐसा न करने में सफल रहे। सोचें कि पीछे मुड़कर देखने पर आपको कितनी खुशी हो रही है कि आपने ऐसा नहीं किया।

इस तरह का चिंतन न केवल चित्त को 'समाधि' में स्थिर होने में मदद करता है, बल्कि अगली बार जब कोई प्रलोभन सामने आता है तो 'शील' तोड़ने से बचने में भी मदद करता है।

'काम-वासना से निपटने के लिए'

जब आप 'काम-वासना' महसूस कर रहे हों, तो चिंतन करें कि आपके शरीर के अंदर क्या है, और याद रखें कि जिस व्यक्ति के शरीर के लिए आप वासना महसूस कर रहे हैं, उसके अंदर भी वही चीजें हैं।

याद रखें कि वासना तभी बढ़ सकती है जब आप वास्तविकता के विशाल क्षेत्रों को—जैसे कि शरीर की सारी धिनौनी सामग्री को—अनदेखा कर देते हैं। इसलिए अपनी भीतरी दृष्टि का दायरा बढ़ाएं।

इस चिंतन का कुछ शुरुआती अभ्यास करने के लिए, अपने शरीर में हड्डियों को देखने का प्रयास करें।

- उंगलियों की हड्डियों से शुरू करें। जैसे ही आप उन्हें देखते हैं, पूछें कि आपको अपनी उंगलियां अभी कहाँ महसूस हो रही हैं। यदि उंगलियों में कोई तनाव है, तो याद रखें कि हड्डियों में कोई तनाव नहीं होता, इसलिए तनाव को ढीला छोड़ दें।
- फिर अपने हाथ की हथेली की हड्डियों की ओर बढ़ें, और वही अभ्यास दोहराएं: हड्डियों के आस-पास के तनाव को देखें और उसे ढीला करें।
- बाजुओं के ऊपर बढ़ते रहें, उसी अभ्यास को दोहराते रहें, जब तक कि आप कंधों तक न पहुँच जाएँ।
- जब आप कंधे के जोड़ों का चिंतन कर लें, तो अपनी भीतरी दृष्टि को अपने पैरों तक ले जाएँ। जैसे ही आप अपने पैरों में हड्डियों को देखते हैं, पैरों में महसूस होने वाले किसी भी तनाव को ढीला करें।
- फिर टांगों के ऊपर, कूल्हों के माध्यम से, रीढ़ की हड्डी के ऊपर, गर्दन के माध्यम से, और अंत में खोपड़ी तक जाएँ।

इस अभ्यास के एक और प्रकार के रूप में: एक बार जब आप किसी विशेष हड्डी के आस-पास शरीर के एक हिस्से को आराम दे देते हैं, तो अगले हिस्से की ओर बढ़ते समय उसे काटकर अलग होते हुए और गिरते हुए देखें। इसे तब तक जारी रखें जब तक कि शरीर का हर हिस्सा अलग महसूस न हो, और आप एक विशाल, हल्की जागरूकता के साथ बैठे हों।

आप इस अभ्यास को शरीर के किसी भी अन्य अंग पर लागू कर सकते हैं जो आपको अपनी 'काम-वासना' के साथ विशेष रूप से बेमेल लगता है। उदाहरण के

लिए, यदि आप त्वचा के प्रति आकर्षित होते हैं, तो कल्पना करें कि आपकी त्वचा आपके शरीर से हटा दी गई है और फर्श पर उसका ढेर लगा दिया गया है।

अपने विजुअलाइज़ेशन (मानस-दर्शन) में सहायता के लिए, आप इस प्रकार के चिंतन में उपयोग की जाने वाली शरीर के अंगों की पारंपरिक सूची को याद कर सकते हैं:

- सिर के बाल, शरीर के रोम, नाखून, दाँत, त्वचा;
- मांस, नसें, हड्डियाँ, अस्थि-मज्जा;
- गुर्दे, हृदय, यकृत, झिल्ली, तिल्ली, फेफड़े;
- बड़ी आँत, छोटी आँत, पेट में अधपका भोजन, मल;
- पित्त, कफ, लसिका, रक्त, पसीना, वसा, आँसू;
- वसा-तेल, लार, बलगम, जोड़ों का तरल, मूत्र।

यदि आप चाहें, तो आप अन्य भागों को जोड़ सकते हैं—जैसे कि आँखें या मस्तिष्क—जो किसी कारण से पारंपरिक सूची में शामिल नहीं थे। एक बार जब आप सूची याद कर लेते हैं, तो भागों को एक-एक करके देखें, और—प्रत्येक भाग के साथ—खुद से पूछें कि शरीर की आपकी संवेदना में वह भाग कहाँ है।

अपनी विजुअलाइज़ेशन में मदद के लिए, आप एक शारीरिक चार्ट देख सकते हैं, लेकिन याद रखें कि आपके शरीर का कोई भी हिस्सा साफ-सुथरा, अलग और परिभाषित नहीं है जैसा कि ऐसे चार्ट में होता है। वे शरीर के सभी तरल पदार्थों के साथ मिश्रित होते हैं। यदि किसी विशेष भाग का विजुअलाइज़ेशन 'काम-वासना' का मुकाबला करने में विशेष रूप से गहरा प्रभाव डालता है, तो आप अपना मुख्य ध्यान उस भाग पर केंद्रित कर सकते हैं और, फिलहाल के लिए, शेष सूची को एक तरफ रख सकते हैं।

(अधिक विचारों के लिए 'भाग दो' में विघटनकारी भावनाओं पर चर्चा देखें।)

आदर्श रूप से, इस चिंतन से भीतर हल्केपन का अहसास होना चाहिए क्योंकि आप 'काम-वासना' में रुचि खो देते हैं। हालाँकि, यदि आप पाते हैं कि इससे डर या परेशान करने वाली भावनाएँ पैदा हो रही हैं, तो इसे छोड़ दें और 'श्वास' पर लौट आएं।

'क्रोध से निपटने के लिए'

जब आप 'क्रोधित' महसूस कर रहे हों, तो 'भाग दो' में क्रोध से निपटने के निर्देशों को देखें। आप 'भाग एक' में ब्रह्मविहारों को विकसित करने के निर्देशों को भी आजमा सकते हैं।

'आलस्य से निपटने के लिए'

जब आप 'आलस्य' महसूस कर रहे हों, तो इस तथ्य पर चिंतन करें कि मृत्यु किसी भी समय आ सकती है। अपने आप से पूछें:

- "क्या मैं अगले एक या दो मिनट में जाने के लिए तैयार हूँ?"
- "अपने चित्त को ऐसी अवस्था में लाने के लिए मुझे क्या करने की आवश्यकता होगी जहाँ उसे मरने से डर न लगे?"
- "यदि मैं ध्यान करने और चित्त में अच्छे मजबूत गुणों को विकसित करने के अवसर को बर्बाद करने के बाद आज रात मर जाता हूँ, तो मुझे कैसा लगेगा?"

इस तरह के सवाल खुद से तब तक पूछते रहें जब तक कि आपको ध्यान करने की इच्छा न हो। फिर सीधे 'श्वास' पर जाएं।

शरीर के चिंतन की तरह, यह चिंतन भी चित्त को 'कुशल' संकल्पों में मजबूत करने के लिए है। हालाँकि, यदि आप पाते हैं कि इससे डर या परेशान करने वाली भावनाएँ पैदा होती हैं, तो इसे छोड़ दें और सीधे 'श्वास' पर जाएं।

आलस्य का एक और मारक यह है कि अतीत के उन पलों के बारे में सोचें जब आप चाहते थे कि काश आपको शांति और सुकून का एक पल मिल जाए। सोचें कि उस समय आप कितने बेताब महसूस करते थे। अब आपको वह शांति और सुकून पाने का अवसर मिला है। क्या आप इसे ऐसे ही फेंक देना चाहते हैं?