

अनापानसति ध्यान की भारतीय परम्परा और मानसिक स्वास्थ्य की अवधारणा : आचार्य रजनीश के सन्दर्भ में एक दार्शनिक-मनोवैज्ञानिक विमर्श

प्रीति रानी

शोध छात्रा, योग विभाग, महाराजा अग्रसेन हिमालयन गढ़वाल विश्वविद्यालय, पौड़ी गढ़वाल उत्तराखंड

scientificyogaclases@gmail.com

शोध सार:- आज से पहले मनुष्य इतना अशान्त नहीं था जितना आज है। इसलिए आज मनुष्य को ध्यान की जितनी आवश्यकता है, उससे पहले कभी नहीं थी। ओशो कहते हैं "अपने गहरे से गहरे मित्र के सामने भी अपने मन को नहीं खोल सकते, परिणाम स्वरूप तुम्हें उसे भीतर छिपाना पड़ता है। यानि दमन करना पड़ता है। डिप्रेशन और कुछ नहीं दमन है। "दमन बीमारी है। बचपन में हमें दमन करना पड़ता है। किया हुआ दमन कई बीमारियाँ पैदा करता है।" मन पर तनाव अधिक हो जाता है तो मन तनाव को शरीर पर फैक देता है और शरीर पर लक्षण प्रगट होते हैं, जैसे- विभिन्न तनाव जन्य रोग, नींद न आना, भुलक्कड़पन, हृदय रोग, शुगर, कैंसर, चिड़चिड़ापन, सिर दर्द, चक्कर आना, पीठ दर्द, कंधा दर्द, लकवा इत्यादि प्रगट होती है। यह दमन का परिणाम है। ओशो रचित अनापान सती योग या विपस्सना ध्यान प्रयोग में पहले हमारे दबे हुए, दमन किए हुए भावों से मुक्त होना सिखाया जाता है। दमन भावों से मुक्त होने की प्रक्रिया शुरू करते ही, तनाव, क्रोध, बेचैनी व अन्य शारीरिक दर्द बाहर निकलने शुरू हो जाते हैं। प्राचीन काल में जो ध्यान विधियाँ विकसित की गई थी, जिस मनुष्य के लिए की गई थी, वो मनुष्य आज नहीं है। मनुष्य के चित्त का काफी विकास हो चुका है, आज परिस्थितियाँ अलग हैं। इसलिए नये मनुष्य को नये ध्यान की आवश्यकता है। ओशो रचित ध्यान विधियाँ पूर्णतः वैज्ञानिक हैं। आचार्य रजनीश ने अनेकों ध्यान विधियों की रचना तथा प्रयोगो किए। जिनमे से एक मुख्य तथा विश्व प्रसिद्ध ध्यान विधि विपस्सना ध्यान का इस शोध पत्र के माध्यम से निम्नवत किया जा रहा है।

बीज शब्द :- योग, ध्यान, विपस्सना, ओशो, मानसिक स्वास्थ्य।

1. प्रस्तावना:-

यदि हम अपने जीवन को देखे तो जीवन में देखना, सुनना और सोचना यह तीन महत्वपूर्ण गतिविधियाँ हैं। इन तीनों से ही चित्र, कल्पनाएं और विचार निर्मित होते रहते हैं। इन्हीं में स्मृतियाँ, इच्छाएं, कुंठाएं, भावनाएं, सपने आदि सभी अपना-अपना किरदार निभाते हुए चलते रहते हैं। यह निरंतर चलते रहना ही बेहोशी है और इसके प्रति सजग हो जाना ही ध्यान है। साक्षी हो जाना ही ध्यान है। प्रत्येक व्यक्ति के लिए ध्यान की विधियाँ अलग-अलग होती हैं। लेकिन विपस्सना ध्यान ऐसा है जिसको सभी आजमा सकते हैं। ओशो कहते हैं कि भगवान बुद्ध का मानव जाति को बहुमूल्य उपहार है, "विपस्सना ध्यान"। इसे **अनापान सतीयोग** भी कहते हैं। ध्यान की इस विधि से अब तक लाखों मानव ज्ञान को प्राप्त कर मुक्त हुए हैं। यह ध्यान विधि इतनी सरल है कि कोई भी, किसी भी उम्र का एवं किसी भी स्थिति में हो, विपस्सना ध्यान कर सकता है।¹

ओशो कहते हैं कि-हर त्योहार और व्रत ध्यान है : यदि गौर से देखा जाए तो हिन्दुओं के लगभग सभी त्योहार किसी न किसी ध्यान से ही जुड़े हुए हैं। होली जहां हमारे दमित भावों को बाहर निकालने का एक माध्यम है वहीं दीपावली जीवन में साक्षी भाव को गहराने का त्योहार है। ओशो कहते हैं कि प्रत्येक गतिविधि को ध्यान बनाया जा सकता है। समय की धारा के साथ विपस्सना पद्धति भारत से चीन होते हुए पूरे एशिया में फैल गई। जहां इसे अलग-अलग नाम दिये गये एवं

स्थानीय साधना पद्धतियों का सम्मिश्रण होने से विधि में भी थोड़ा बहुत परिवर्तन हुआ तथा यह साधना पद्धति समृद्ध होती गई। चीन में इसे ज्ञान कहा गया व जापान में इसे ज्ञेन कहा गया। जापान के ज्ञेन विहारों में विपस्सना की मूल देशना, होश यानि साक्षी भाव को ध्यान में रखते हुए जूडो, कराटे, कुंग फू, तीरंदाजी एवं तलवार चलाना आदि मार्शल आर्ट्स इस ध्यान का अंग हो गये।¹² भगवान श्री कृष्ण ने कहा है कि- शरीर नाशवान है, आत्मा अमर है और कर्म करो, कर्ता का भाव न हो तथा अप्रमादी नहीं मरते। ओशो कहते हैं कि भगवान श्री कृष्ण की कही इन बातों को अनुभव में लें तो हमारी और श्रीकृष्ण की चेतना एक हो जाए। रोज-रोज इन वचनों को दोहराने से या कंठस्थ कर लेने से कुछ होने वाला नहीं। इनका स्वयं अनुभव करना होगा। मार्ग है भगवान बुद्ध की साधना पद्धति जिसे उन्होंने 'विपस्सना' कहा है।³

2. विपस्सना क्या है?-

विपस्सना भारत की बहुत ही प्राचीन विद्या है। यह प्राचीन भारतीय योग विद्या के अंतर्गत ध्यान विधि की प्रक्रिया है। लगभग 2550 वर्ष पूर्व भारत से जब यह प्राचीन विद्या लुप्त हो चुकी थी। तथागत भगवान बुद्ध ने इसे पुनः खोज निकाला। भगवान बुद्ध की यह पुनः खोज थी कि मन में जो कुछ भी विकार उठता है, वह शरीर पर हो रही संवेदनाओं को लेकर उठता है। शरीर पर उठ रही संवेदनाएं ही विपस्सना का मुख्य आधार हैं। क्योंकि जो विकार आपके अन्दर हैं और अन्दर ही अन्दर उनका विशुद्धीकरण हो रहा है, साक्षी भाव से देखें और निसंग रह जाएं, प्रतिक्रिया न करें न उसके प्रति न क्रोध, न द्वेष। जब इस प्रकार की स्थिति बनने लगती है तब चित्त पर विकारों का नामोनिशान नहीं रहता।¹⁴ यह मन के विकारों को जड़ से उखाड़ फेंकने की व्यवहारिक प्रक्रिया है।¹⁵ विपस्सना का अर्थ है : लौट कर स्त्रोत को देखना।

यह प्राचीन भारतीय योग विद्या के अंतर्गत ध्यान विधि की प्रक्रिया है। विपश्यना शब्द तीन शब्दों से मिलकर बना है। विपश्यना (वि पश्य ना)। यहाँ वि का अर्थ विशेष रूप व पश्य का अर्थ देखने से है। अतः विपश्यना का अर्थ हुआ विषेश रूप से देखना। जो वस्तु जैसी है उसे उसी रूप में देखना। उसके मूल स्वरूप को देखना या जान लेना। यह कार्य आत्मनिरीक्षण से होता है। अतः आत्मनिरीक्षण ही इस विधि का मूल तत्व है। विपस्सना से तात्पर्य है स्वयं के प्रति, प्रत्येक कृत्य के प्रति, संवेदनाओं के प्रति एवं मन और हृदय में उठते विचारों एवं भावों के प्रति जागरूक होना।⁶

3. जागरूक होना क्या है?-

मनुष्य सोचता है कि मैं जगा हुआ हूँ। परन्तु ओशो कहते हैं कि-चलना, उठना, बैठना, गति करना वास्तविक अर्थों में यह जागरण नहीं। जरा विचार करें। आप अगर जागे हुए होते तो क्या क्रोध, कामवासना, लोभ, मोह, घृणा, राग-द्वेष, ईर्ष्या आप पर हावी हो सकते ? जागरूक नहीं है इसलिए यह हम पर हावी हो जाते हैं। हम क्रोधित होते हैं, क्यों? क्योंकि सही अर्थों में हम जागरूक नहीं हैं, हम होशपूर्वक नहीं जी रहे हैं और स्वयं को जानते भी नहीं हैं, कि मैं कौन हूँ।¹⁷ अतः जागरूक होने का संबंध स्वयं के जागने से है।

जागरूक कैसे हों?-

ओशो कहते हैं कि स्वयं के प्रति जागरूक होने के अनेक उपाय हैं। हमारी जागरूक होने की प्यास ही हमें उस उपाय की ओर आगे ले जाएगी। जिस प्रकार से शरीर को रोगमुक्त करने के लिए बहुत सी चिकित्सा पद्धतियां हैं जैसे कि- ऐलोपैथी, होम्योपैथी, आयुर्वेद, नेचरोपैथी, एक्यूप्रेशर, एक्यूपेचर, चुम्बक चिकित्सा, यूनानी, तिब्बत, रसाहार, योगासन व प्राणायाम सूर्य चिकित्सा व रंग चिकित्सा उसी प्रकार से मन को रोगमुक्त करने एवं स्वयं के प्रति जागरूक होकर जीने के लिए भी अनंत मार्ग है।¹⁸ भगवान शिव द्वारा रचित 'विज्ञान भैरव तंत्र' के अनुसार ध्यान की एक सौ बारह विधियां हैं। भगवान बुद्ध ने जो मार्ग बताया है वह है विपस्सना ध्यान। ओशो के अनुसार उन्होंने स्वयं भी पिछले जनमों में इसी ध्यान को अपनी साधना का मार्ग चुना था।⁹

विपस्सना यानि जागृत होना, आती-जाती श्वास, मन में उठते विचार तथा शरीर में उठती संवेदनाओं के प्रति जागरूक होना, सजग होना। श्वास हमारी आत्मा और शरीर का सेतू है। उससे ही शरीर और आत्मा जुड़े हैं। अगर श्वास के प्रति जाग गए तो अनुभव करोगे कि शरीर पीछे छूट गया। बहुत दूर रह गया। श्वास में जाकर अनुभव करोगे कि तुम शरीर नहीं हो, शरीर से अलग हो।¹⁰

शास्त्रो मे कहा गया है कि- “सुरति श्वास में देही।” सुरति का अर्थ होता है, स्मृति, ध्यान, बोध यानि श्वास के प्रति स्मृति बनी रहे, यानि सारे बोध को, होश को श्वास पर लगा दो। यानि श्वास के प्रति सजगता बनी रहे।¹¹ अर्थात श्वास ही माध्यम है जागरूक होने का।

4. विपस्सना के तीन आयाम:-विपस्सना के तीन आयाम है

पहला आयाम है:- विपस्सना का एक आयाम है श्वास के प्रति साक्षी होना। श्वास के प्रति जागरूकता। श्वास बाहर गई, भीतर आई, श्वास की जो परिक्रमा चल रही है, श्वास की जो माला चल रही है, उसके प्रति साक्षी हो जाना। इतनी सुंदर स्वाभाविक माला श्वास की चल रही है तो हाथ में कोई और माला लेकर क्या करोगे? श्वास का मनका चल रहा है, बाहर-भीतर, बाहर भीतर, बाहर भीतर, इस बाहर भीतर होती श्वास को साक्षी पूर्वक देखते रहो, महसूस करते रहो।¹²

दूसरा आयाम है:- मन में उठते हुए विचारों के प्रति साक्षी होना। श्वास भूल-भूल जाओगे, विचारों में खो जाओगे, इससे पहले कि विचारों में खो जाओ। विचारों को आने देना और विचारों को साक्षी भाव से देखना शुरू करो। विचार कैसे आ रहे हैं अच्छे हैं, बुरे हैं, ऐसा निर्णय मत लो और न ही उनके प्रति कोई अन्दर प्रतिक्रिया व्यक्त करें। किसी भी विचार के घोड़े पर बैठकर विचारों की यात्रा पर मत निकल जाना। यदि ऐसा हो भी जाए तो चिंता न लें, पाप नहीं हो गया है, पुरानी आदतवश ऐसा हो सकता है। जैसे ही ध्यान आए, होश आए विचारों के प्रति साक्षी हो जाएं। धीरे-धीरे विचारों की शृंखला टूटने लगी, विचारों के बीच का अंतराल बढ़ने लगेगा, तब श्वास व विचारों के प्रति जागरूकता के क्षण बढ़ते चले जाएंगे।¹³

तीसरा आयाम है:- शरीर में उठती संवेदनाओं के प्रति जागरूकता। शरीर में कुछ न कुछ संवेदनाएं उठती रहती हैं। जैसे कि खुजली, चुभन महसूस होती है, कंपन उठता है, झुरझुरी उठती है, चींटी चलती महसूस होती है। इन सब संवेदनाओं के प्रति कोई प्रतिक्रिया नहीं करनी है, होशपूर्वक उन्हें महसूस करना है, हाथ या अन्य किसी प्रकार की खुजलाहट या कोई अन्य तरीके से अपनी प्रतिक्रिया नहीं करनी है। साक्षी होना है। यदि संवेदनाओं के प्रति किसी भी प्रकार से कोई प्रतिक्रिया व्यक्त करते हैं तो हम कर्ता हो गये, साक्षी न रहे। ध्यान रहे कर्ता नहीं, साक्षी होना है। श्वास के प्रति, मन में उठते विचारों के प्रति और जब भी शरीर में कोई संवेदना उठे तब तक उसके प्रति सजग होना है, होशपूर्वक होना है, साक्षी होना है, साक्षी होना ही ध्यान में होना है।¹⁴

5. विपस्सना ध्यान कैसे करें:-

विपस्सना तीन प्रकार से की जा सकती है। तुम्हें कौन सी विधि ठीक बैठती है, इसका तुम चुनाव कर सकते हो। जो भी सरल व सुगम लगे, उसी विधि से श्वास के प्रति होश रखें। ध्यान रहे जो भी सरल है वही मार्ग है।

पहली विधि : अपने कृत्यों, अपने शरीर, अपने मन, अपने हृदय के प्रति सजगता। चलो, तो होश के साथ चलो। हाथ हिलाओ, तो होश के साथ हिलाओ, यह जानते हुए कि तुम हाथ हिला रहे हो, तुम उसे बिना होश के, यंत्र की भांति भी हिला सकते हो। तुम सुबह सैर पर निकले हो, तुम अपने पैरों के प्रति सजग हुए बिना चल सकते हो। अपने शरीर की गतिविधियों के प्रति सजग रहो। खाते समय उन विधियों के प्रति सजग रहो जो खाने के लिए जरूरी होती है। नहाते समय जो शीतलता तुम्हें मिल रही है, जो पानी तुम पर गिर रहा है और जो अपूर्व आनंद उससे मिल रहा है उन सब के प्रति सजग रहो, बस सजग ही रहो। यह अजागरूकता की दशा में नहीं होना चाहिए। और तुम्हारे मन के विषय में भी ऐसा ही है। तुम्हारे मन के परदे पर जो भी विचार गुजरे, बस साक्षी बने रहो उससे उलझो मत, उससे तादात्म्य मत बनाओ, मूल्यांकन मत करो कि क्या अच्छा है, क्या बुरा है, वह तुम्हारे ध्यान का अंग नहीं है।¹⁵

दूसरी विधि:- श्वास की ही श्वास भीतर जाती है, तुम्हारा पेट अपनी श्वास के प्रति सजग होना। जैसे ऊपर उठने लगता है और जब श्वास बाहर आती है तो पेट फिर से नीचे बैठने लगता है। तो दूसरी विधि है पेट के प्रति, उसके उठने और गिरने के प्रति, सजग हो जाना। पेट के उठने व गिरने का बोध हो, और पेट जीवन स्त्रोत के सबसे निकट है क्योंकि बच्चा नाभि के द्वारा मां के जीवन से जुड़ा होता है। नाभि के पीछे इसके जीवन का स्त्रोत है तो जब तुम्हारा पेट उठता है, तो यह वास्तव में जीवन ऊर्जा है, जीवन की धारा है जो हर श्वास के साथ ऊपर उठ रही है और नीचे गिर रही है। यह विधि कठिन नहीं, शायद ज्यादा सरल है, क्योंकि यह एक सीधी विधि है।¹⁶

पहली विधि में तुम्हें अपने शरीर के प्रति सजग होना है, अपने मन के प्रति सजग होना है, अपने भावों, भावदशाओं के प्रति सजग होना है। तो इसमें तीन चरण है जैसे जैसे तुम पेट के प्रति सजग होते जाते हो, मन शांत हो जाता है, हृदय शांत हो जाता है, भावदशाएं मिट जाती है।

तीसरी विधि : श्वास नाक के अंदर छिद्रों से प्रवेश करें तथा बाहर आए वहीं छिद्रों का पूरा होश टिका रहे। जब श्वास भीतर प्रवेश करने लगे, जब श्वास तुम्हारे नासापुटों से भीतर जाने लगे तभी उसके प्रति सजग हो जाना। नासापुट पर श्वास का स्पर्श अनुभव करो। भीतर जाती हुई श्वास तुम्हारे नासापुटों को एक प्रकार की शीतलता देती है। फिर श्वास बाहर जाती है भीतर आती है, श्वास बाहर गई भीतर आई।¹⁷

ये तीन ढंग है। कोई भी एक काम देगा और यदि तुम दो विधियां एक साथ करना चाहो, तो दो विधियां एक साथ कर सकते हो, फिर प्रयास और सघन हो जाएगा। यदि तुम तीनों विधियों को एक साथ करना चाहो, तो तीन विधियों को एक साथ कर सकते हो। फिर सम्भावनाएं तीव्रतर होंगी लेकिन यह सब तुम पर निर्भर करता है जो भी तुम्हें सरल लगे।

होशपूर्वक रहे, साक्षी बने रहे, ध्यान रखे, न तो श्वास जोर से लेनी है न धीमी लेनी है, श्वास को बदलना नहीं। श्वास जैसे चल रही है वैसे ही चलने दें और सारे होश को श्वास पर लगा दें। श्वास का भीतर आना, बाहर जाना श्वास नासापुटों को छुए तो वहां मौजूद रहना, गैर मौजूदगी में ना छुए, ऐसा अनुभव करना, फिर श्वास भीतर चला, श्वास के रथ की यात्रा शुरू हुई। वह तुम्हारे फेफड़ों तक गया, गहरा गया, उसने पेट को ऊपर उठाया, देखते जाना, श्वास का छाया की तरह उसका पीछा करना। क्षण भर श्वास रूका तुम भी रूक जाना, फिर श्वास का वापिस आना शुरू हुआ, नासापुटों को छुआ बाहर गया, बाहर रूक जाना। इस बाहर भीतर होती श्वास की परिक्रमा का पीछा करना, होशपूर्वक।

6. विपस्सना ध्यान के लिए आसन :-

विपस्सना ध्यान किसी भी स्थिति में कर सकते हैं। परन्तु फिर भी अच्छा है कि ध्यान करने के लिए एकांत स्थान या कमरे में सुखासन या वज्रासन में आंख बंद कर बैठ जाएं। विशेष चौकी, जिस पर बैठने से वज्रासन बन जाता है। ध्यान में उसका उपयोग करना ज्यादा उत्तम है। वज्रासन में बैठ कर, रीढ़ सीधी कर लें तथा ध्यान शुरू करें यानि श्वास के प्रति विचारों के प्रति एवं संवेदनाओं के प्रति जागरूक रहें। बैठे-बैठे थक जाएं, ऐसा सम्भव है क्योंकि शरीर का अभ्यास नहीं होता, तो धीरे-धीरे होशपूर्वक रहकर आसन बदल सकते हैं।¹⁸

विपस्सना ध्यान कितनी देर करना चाहिए:-

मन अधिक से अधिक अपनी पकड़ चालीस मिनट रख सकता है। चालीस मिनट मन को विदा करने में लगते हैं, चालीस मिनट तक मन किसी चीज में रमता है फिर ऊबने लगता है, फिर कहता है बस। चालीस मिनट के बाद अगले बीस मिनट कुछ शांत चित की झलकें आनी शुरू होती है व अगले पन्द्रह मिनट मौन में थिरता आती है। इसलिए ध्यान 75 मिनट करें।¹⁹

साधक के लिए सावधानियाँ:-

- साधक चार घंटे प्रतिदिन विपस्सना ध्यान कर सकता है तथा गृहस्थ अधिक से अधिक दो घंटे।
- रात्रि सोने से दो घंटे पूर्व विपस्सना ध्यान न करें, अन्यथा नींद नहीं आएगी। ऐसा समझें प्रातः उठने के बाद सांझ दिन छिपने तक कभी भी कर सकते हैं।
- विपस्सना ध्यान लेट कर नहीं करना है।
- कोई ध्यान भोजन करने के ढाई घंटे बाद करें अन्यथा ध्यान में जगी ऊर्जा भोजन पचाने में लग जाएगी।
- प्रातः जल्दी उठकर शौचादि से निवृत्त होकर खाली पेट ध्यान करना सर्वोत्तम है।
- ध्यान कक्ष में पंखे के नीचे बैठना अथवा खिड़की से आप पर आती सीधी हवा विपस्सना ध्यान में बाधक हो सकती है।

● काफी समय तक रेचन ध्यान करते रहने के बाद ही विपस्सना ध्यान करें। सहज व शीघ्र परिणाम आयेंगे। सीधे विपस्सना ध्यान ना करें। यही हमारा नये साधकों के लिए सुझाव है।

● श्वास-प्रश्वास को केवल दृष्टा भाव से देखना हैं।

● विपस्सना ध्यान के समय आहार कम व शुद्ध सात्विक ले।

अनापान सतीयोग के लाभ:-

मानसिक तनाव व तनावजनित रोगों से छुटकारा:-

विपस्सना ध्यान करने से मानसिक तनाव व तनावजनित रोगों से छुटकारा पा सकते है या इन रोगों में शिथिलता आ सकती है। तनाव से भरा व्यक्ति जब श्वास लेता है तो छाती फूलती है पेट सिकुड़ता है तथा श्वास छोड़ता है तो पेट फूलता है तो छाती सिकुड़ती है। परन्तु जैसे-जैसे हम श्वास पर ध्यान देंगे, श्वास के प्रति साक्षी होंगे, हमारा उथला-पुथला श्वास बदलने लगेगा व हम बच्चे एवं योगी की तरह गहरा श्वास लेने लगेंगे। श्वास व्यवस्थित होगा, श्वास की गति बदलेगी, श्वास की गति बदलने के साथ ही हमारी मनस्थिति स्वयं बदलनी शुरू हो जाएगी। जब बुखार है तो श्वास की गति तेज हो जाती है। यदि उस समय हम श्वास पर ध्यान देना शुरू करें थोड़े समय में बुखार कम होता जाएगा जैसे ही श्वास के प्रति सजग होंगे श्वास व्यवस्थित होगा, मानसिक तनाव व उससे जनित रोगों में शिथिलता आएगी, जिनके कारण हम तनाव में है उनकी व्यर्थता का अहसास होने लगेगा, प्रसन्नता भीतर से आएगी, नाच, हंसी, प्रफुल्लता भीतर से आएगी जैसे कि पौधों से फूल निकलते हैं। हम शरीर में तो पहले की तरह ही रहेगे परन्तु मोह नहीं होगा, आसक्ति नहीं होगी, जिससे काम, लोभ, क्रोध, मोह, ईर्ष्या, राग, द्वेष छूटने लगेंगे।²⁰ इसके अतिरिक्त मन की कार्य क्षमता व एकाग्रता का विकास होता है। यह साधना मानसिक शांति के साथ आत्मिक शक्तियों को जागृत करने का सरल उपाय हैं। इस साधना के द्वारा शारीरिक व मानसिक रोगों में अतिशीघ्र लाभ होता है। इसके द्वारा शरीर की सभी नाड़िया व आंतरिक अंग शुद्ध व मजबूत होकर प्रकाशवान व ऊर्जावान बनते हैं।

पागलपन का निकास:-

ओशो ध्यान की इस प्रक्रिया को आने वाली सभ्यता के लिए बहुत कीमती मानते है। क्योंकि आनेवाली पूरी सभ्यता रोज पागलपन की तरफ बढ़ती चली जाती है और प्रत्येक व्यक्ति को पागलपन के निकास की जरूरत है और ध्यान के अतिरिक्त कोई अन्य उपाय नहीं है।²¹

आंतरिक अराजकता का निष्कासन:-

आचार्य रजनीश कहते है कि- हजारों जन्मों से तुम अराजकता में रहते रहे हो। यह कोई नई बात नहीं है। यह पुरानी बात है। विपस्सना ध्यान की विधियाँ जिनका कि आधार जागरूकता है। ये तुम्हारे भीतर की अराजकता को बाहर निकल आने देती है। जिससे मानसिक स्वास्थ्य की प्राप्ति होती है। इन विधियों का यही सौंदर्य है।²²

तनाव का निष्कासन:-

तनाव आता है पुराने विकारों से, अशुभ ऊर्जा से, नेगेटिविटी से। यानि क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार, राग, द्वेष, ईर्ष्या इत्यादि से। विपस्सना के द्वारा हम हमारे विकारों को विसर्जित करते है। यदि इस ध्यान का प्रतिदिन नियमित रूप से अभ्यास करते रहते है तो नये विकारों के प्रवेश के प्रति हम सजग होते जाते है। जैसे प्रतिदिन घर में झाड़ू लगाएं तो गंदगी नहीं रहती वैसे ही भीतर के विकारों को जब बाहर निकालते रहते है तो मन हल्का होना शुरू होता है, तनाव नहीं आता।²³

दमित भावनाओं का रेचन और मनो-शारीरिक सौंदर्य:-

ओशो कहते है कि- हर कोई अपने पेट में बहुत कुछ दबाए हुए है, क्योंकि केवल वही जगह है शरीर में जहां कि तुम बातों को दबा सकते हो। और तो कोई जगह नहीं है। यदि तुम किसी बात को दबाना चाहते हो तो उसे पेट में ही दबाना पड़ता है। प्रत्येक व्यक्ति ने दबाई है बहुत तरह की भावनाएं जैसे-प्रेम की, कामवासना की, क्रोध की, उदासी की, रोने की, हंसने की।

जब पेट में बहुत ज्यादा दमन इकट्ठा हो जाता है, तो शरीर दो भागों में बंट जाता है-निम्न और उच्च। तब तुम अखंड नहीं रहते, तुम दो हो जाते हो। एकत्व खो जाता है, द्वैत आ जाता है तुम्हारे अस्तित्व में। दोनों के बीच सदा एक दूरी रहेगी। और पेट की शुद्धि के लिए बहुत गहरी श्वास चाहिए, क्योंकि जब तुम गहरी श्वास भीतर लेते हो और गहरी श्वास बाहर छोड़ते हो, तो पेट उस सब को बाहर फेंक देता है जो वह ढो रहा होता है। श्वास बाहर फेंकने में पेट स्वयं को निर्मुक्त करता है। इसलिए गहरी श्वास का इतना महत्व है। और जब पेट दमित भावनाओं से मुक्त हो जाता है, तो परिणामस्वरूप मनो-शारीरिक सौंदर्य की प्राप्ति होती है।²⁴

आध्यात्मिक लाभ : विपस्सना ध्यान का आध्यात्मिक फायदा यह कि ध्यानपूर्वक इसे निरंतर करने से आप मन के पार अमनी दशा में रहकर आनंदित हो सकते हैं। अमनी दशा में ही सिद्धियाँ और सत्य का दर्शन होता है। कई संत ध्यान की इस अवस्था में रहते हैं। शरीर के प्रत्येक कण-कण में चैतन्यता का अनुभव होता है।

सांसारिक लाभ : इसका सांसारिक लाभ यह कि इसे करते रहने से कभी मानसिक तनाव नहीं रहेगा। किसी भी प्रकार की कुंठा नहीं रहेगी। किसी भी प्रकार की हीन भावना या डर नहीं होगा। आप खुलकर लोगों से जुड़ेंगे। बहुत अच्छे से आपके व्यक्तित्व का विकास होगा।

7. निष्कर्ष:-

विपस्सना' ध्यान की सरलतम विधि है। बुद्ध विपस्सना के द्वारा ही बुद्धत्व को उपलब्ध हुए थे और विपस्सना के द्वारा जितने लोग उपलब्ध हुए हैं उतने ओर किसी विधि से नहीं हुए हैं। विपस्सना विधियों की विधि है और बहुत सी विधियाँ हैं, लेकिन उनसे बहुत कम लोगों को मदद मिली है। विपस्सना से हजारों लोगों को सहायता हुई है।

हम मनः स्थिति बदल सकते हैं परन्तु परिस्थितियाँ बदलना वश में नहीं है। परिस्थितियों के प्रति सोच का ढंग यानि मनः स्थिति बदलने में विपस्सना ध्यान विधियाँ कारगर साबित हुई हैं। इन विधियों को धैर्यपूर्वक निरन्तर करते हुए अशान्त मन को शान्त कर सकते हैं, मानसिक तनाव व तनावजन्य रोगों से मुक्त हो आनंदित व प्रफुल्लित जीवन जी सकते हैं। ओशो कहते हैं : विपस्सना सबसे सुगम सहारा है। पढ़ा-लिखा हो, गैर पढ़ा-लिखा हो, पंडित हो या गैर पंडित हो सभी साध लेंगे। श्वास तो सभी को मिला है यह प्रकृति की देन है जो सभी को जन्म के साथ मिली है। किसी गुरु या गुरुमंत्र की जरूरत नहीं। विपस्सना ध्यान' को दैनिक जीवन चर्चा का अंग बना कर तनाव व तनाव जन्य रोगों से मुक्त होकर आनंदित जीवन जीने की ओर अग्रसर हुआ जा सकता है।

संदर्भ सूची:

- 1-सत्यार्थी स्वामी आनंद,(2010,चतुर्थ संशोधित संस्करण),सरल ध्यान विधियाँ भाग-2,ओशो दर्शन आश्रम, सदरपुर गढ़शंकर-144527 (पंजाब),पृष्ठ संख्या-17
- 2-सत्यार्थी स्वामी आनंद,(2010,चतुर्थ संशोधित संस्करण),सरल ध्यान विधियाँ भाग-2,ओशो दर्शन आश्रम, सदरपुर गढ़शंकर-144527 (पंजाब),पृष्ठ संख्या-17
- 3-सत्यार्थी स्वामी आनंद,(2010,चतुर्थ संशोधित संस्करण),सरल ध्यान विधियाँ भाग-2,ओशो दर्शन आश्रम, सदरपुर गढ़शंकर-144527 (पंजाब),पृष्ठ संख्या-17
- 4-सुमन बनवारी लाल,2010,आंतरिक विपस्सना साधना,सम्यक प्रकाशन, पश्चिमपुरी नई दिल्ली-110063-08, पृष्ठ संख्या-15
- 5-सुमन बनवारी लाल,2010,आंतरिक विपस्सना साधना,सम्यक प्रकाशन, पश्चिमपुरी नई दिल्ली-110063-08, पृष्ठ संख्या-15
- 6-सत्यार्थी स्वामी आनंद,(2010,चतुर्थ संशोधित संस्करण),सरल ध्यान विधियाँ भाग-2,ओशो दर्शन आश्रम, सदरपुर गढ़शंकर-144527 (पंजाब),पृष्ठ संख्या-17
- 7-सत्यार्थी स्वामी आनंद,(2010,चतुर्थ संशोधित संस्करण),सरल ध्यान विधियाँ भाग-2,ओशो दर्शन आश्रम, सदरपुर गढ़शंकर-144527 (पंजाब),पृष्ठ संख्या-18

- [illegible]