ध्यान और धार्मिक मन

... हम यह पता लगा रहे हैं कि धार्मिक मन क्या है। हमें यह नहीं खोजना है कि विश्वासों से बँधा मन क्या होता है, उस बारे में तो सरलता से समझाया जा सकता है। हमें तो धार्मिक मन के बारे में समझना है क्योंकि केवल एक धार्मिक मन ही नयी संस्कृति का सृजन कर सकता है, विश्वास, श्रद्धा करने वाला मन नहीं। इसलिए यदि आप थके न हों तो हम इस बारे में खोजबीन करें।

इस बारे में गहनता से जाँच करने हेतु यह पूछा जाना जरूरी है कि ध्यान क्या है। ध्यान कैसे किया जाता है यह नहीं। ध्यान की कौन-कौन सी प्रणालियाँ हैं यह न पूछें...उनमें कोई गहराई नहीं है। इसलिए आप उन सबको छोड़ सकते हैं, उनकी उपेक्षा कर सकते हैं। इसका अर्थ यह है कि ध्यान क्या है इसका अन्वेषण करने के लिए, और किसी को प्रामाण्य स्वीकार न करने के लिए आप स्वतन्त्र हैं। इस बारे में खोजबीन करने के लिए, जैसा कि हमने कहा, भय और सुखोपभोग की भावना से मुक्त रहना होगा। दुख का अंत किया जाना ही ध्यान का प्रारंभ है। ध्यान लक्ष्यमात्र से रहित होता है। कृपया इसे समझें। ध्यान में ऐसा कोई लक्ष्य सामने नहीं होता जिसकी प्राप्ति की जानी है, जिस तक पहुँच जाना है, ध्यान में बोधप्राप्ति होना या बोध प्राप्त कर लेना, ऐसा कोई लक्ष्य नहीं होता। ध्यान वह सब नहीं है। ध्यान का अर्थ है नाप-जोख न करना। नाप-जोख करने का अर्थ है काल। कृपया इसे समझें। जब आप नाप-जोख करते हैं, अर्थात जब आप तुलना करते हैं, ''मैं यह हूँ, मैं वह हो जाऊँगा'', या ''मेरे पास अधिक होगा, बेहतर होगा'' आदि कहते हैं तो 'अधिक' और 'बेहतर' ये शब्द तुलना के हैं और ध्यान में इस तुलना का पूरी तरह से अन्त हो जाता है। ध्यान में न तो ध्यान करने का लक्ष्य होता है, न संकल्प।

परन्तु ध्यान यह सूचित करता है कि मन एवं मस्तिष्क जीवन की पीड़ा से मुक्त हो चुका है। यही इसका प्रारंभ है। ध्यान का अर्थ है अवधान; ऐसा अवधान जहां कोई अवधान देने वाला नहीं होता। मुझे पता नहीं कि ध्यानपूर्णता के इस प्रश्न पर आपने कभी सोचा है या नहीं। यदि आपने इस पर सोचा है तो आप समझ सकते हैं कि जब आप ध्यानपूर्ण होते हैं, जब आप किसी की ओर ध्यान देते हैं तो ऐसा कोई केन्द्र कहीं नहीं होता जहाँ से ध्यान दिया जा रहा है। ठीक है? क्या आपने कभी ऐसा किया है? सिर्फ देखिए, जब आप संगीत पर ध्यान देते हैं, जब आप किसी संगीत-समारोह में जाते हैं, आजकल चलने वाले शोर-शराबे भरे समारोह में नहीं, बल्कि किसी कॉन्सर्ट में, उदाहरण के लिए जब आप मौत्सार्ट, बीथोवन या बाख़ को सुनते हैं, जब आप ध्यानपूर्ण होकर सुनते हैं तो उस प्रकार से दिये जानेवाले ध्यान में, ध्यान देनेवाले केंद्र के रूप में आप कहीं नहीं होते। आप सुन रहे होते हैं ऐसा भी नहीं, बल्कि वहाँ केवल सुनने का कार्य ही हो रहा होता है। अतः जहाँ ध्यानपूर्णता होती है वहाँ स्व-रूपी कोई केन्द्र, 'मैं'-रूपी अन्तःकरण नहीं होता। वह ध्यान है, अर्थात इस समग्रता और संलग्नता के साथ ध्यान देना कि वहाँ उपेक्षा करने की गुंजाइश ही न रहे, ऐसा होने पर ध्यान की शुरुआत, ध्यान की वास्तविक गहनता प्रारंभ होती है। क्योंकि वहाँ नाप-जोख खो जाती है, वहाँ काल नहीं होता, विचार नहीं रह जाता। वहाँ होती है गहन और अबाध शान्ति। इसका अर्थ यह है कि मस्तिष्क परम शान्त होता है, उसकी बड़बड़ाहट समाप्त हो जाती है। मस्तिष्क की अपनी

विशिष्ट लय होती है, इसे अपने तरीके से कार्य करने दें; परन्तु साथ-साथ यह भी जरूरी है कि इस पर स्व अथवा विचार कुछ भी आरोपित न करें। उस स्थिति में संपूर्ण प्रणाली, संपूर्ण जैव-प्रक्रिया और मन परम शान्त होते हैं। मैं नहीं जानता कि आपके साथ कभी यह हुआ है या नहीं। शायद किसी ऐसे अवसर पर यह अकस्मात हो सकता है जब आप वृक्षों, फूलों और पक्षियों से भरे किसी वन में से, किसी सुन्दर रास्ते पर से गुजर रहे हों और सूर्यास्त का अथवा भोर का सौंदर्य चारों ओर व्याप्त हो, तब पल-दो-पल के लिए आप चुप, अवाक् रह जाते हों और सृष्टि के सौन्दर्य को निहारते रहते हों। और वह शाश्वत है।

परन्तु जहाँ ध्यानपूर्णता गहन होती है वहाँ मस्तिष्क शान्त हो जाता है, यद्यपि उसकी अपनी गतिविधियाँ तब भी यथावत् चलती हैं किन्तु इस अर्थ में वह बिलकुल शान्त होता है कि तब विचार कार्यरत नहीं रह पाता और इसलिए काल और विचार का अन्त हो जाता है। और फिर उस निःशब्दता में, जो कि मनुष्य द्वारा निर्मित की गयी निःशब्दता नहीं है, जो कि कारणरहित होती हे, उस निःशब्दता में तब उस अनाम का दर्शन होता है जो कि समस्त काल से अतीत है। ऐसा मन धार्मिक मन है। और इस प्रकार का मन ही एक नयी संस्कृति को, एक नये समाज को जन्म दे सकता है। और चूँकि यह शाश्वत है इसलिए जीवन में इसका अगाध महत्व है।

न्यूयॉर्क
१० अप्रेल, १९८३
अनुवाद : विनय वैद्य, सुधाकर देशपांडे