विचार की समस्या कैसे सुलझे

- आचार्य महाप्रज्ञ

मनुष्य मनस्वी प्राणी है। उसके पास मन है और विकसित मन है। पशु के पास भी मन है, पर उतना विकसित नहीं है जितना मनुष्य का है। पशु भी थोड़ा सोचता है, स्मृति भी करता है, किन्तु मनुष्य मन के द्वारा जितना गूढ़ चिंतन कर सकता है, पशु कभी नहीं कर सकता। मनुष्य ने जितना सोचा है, पशु ने कभी नहीं सोचा। आज तक के इतिहास में एक भी पुस्तक ऐसी नहीं जो किसी पशु के चिंतन से प्रस्तुत हुई हो। विचार के क्षेत्र में एक भी उसकी देन नहीं है, जिसका मूल्य आंका जा सके। कारण स्पष्ट है मनुष्य को जैसा शरीर मिला है, जैसी स्नायविक प्रणाली या नाड़ीतंत्र मिला है, विकसित मस्तिष्क मिला है, वैसा पशु या अन्य किसी प्राणी को नहीं मिला है। पशु मन वाला तो है, पर मनस्वी नहीं है। जैसे दो-चार रुपये से कोई धनपति नहीं कहलाता, वैसे ही केवल मन होने मात्र से कोई पशु मनस्वी नहीं कहलाता, विचारशील या चिंतनशील नहीं कहलाता। मनुष्य अपनी शारीरिक विशेषता के कारण मनस्वी है। बहुत क्षमता है उसके मन और मस्तिष्क में। मनुष्य को विकसित मन मिला है, इसका मतलब यह है कि उसे बहुत चिंतन और विचार करना चाहिए। किन्तु जब ध्यान की अवस्था में कोई विचार आता है, तब साधक शिकायत करता है कि ध्यान काल में मन में बहुत विचार आते हैं।

विचार को क्यों रोकें ?

विचार आना मनुष्य होने का लक्षण है, इसलिए विचार तो आएंगे। प्रश्न है विचार है विचार को हम बन्द क्यों करें ? विचार का तो विकास करना है। ध्यान में तो और भी ज्यादा विचार आने चाहिए। उन्हें रोकने की बात क्यों की जाए ? बहुत सारे लोग समस्या प्रस्तुत करते हैं कि ध्यान करते हैं, किन्तु मन में विचार बहुत उठते हैं, विचार का स्रोत सा खुल जाता है। क्या निर्विचार या विचारशून्य होना चाहते हैं ? विचार व्यक्ति तो

Jain Education International 2010_03 For Private & Personal Use Only www.jainelibrary.org

क्या आप भी पत्थर बन जाना चाहते हैं ? ध्यान का काम यदि पत्थर बनाना है तो फिर ध्यान न करना ही अच्छा है।

हमें बहुत स्पष्ट रूप से समझाना है कि मनस्वी व्यक्ति की स्वाभाविक प्रक्रिया है विचार। विचार निरंतर आते रहते हैं। ध्यान में यह समस्या इसलिए आती है, क्योंकि हमने मान लिया है कि ध्यान का मतलब विचार का न होना है। ध्यान का प्राथमिक अर्थ विचार का न होना नहीं है। हमारी कोशिश यह होनी चाहिए कि विचार अनावश्यक न आएं। विकार पैदा करने वाले विचार न आएं। विचार भटकाने वाले न आएं। सबसे पहले इस पर नियंत्रण होना चाहिए।

विचारों की भूलभुलैया

विचारों का बहुत बड़ा भटकाव है, भूलभुलैया है। आदमी भूलभुलैया के भीतर प्रवेश करता है तो उसमें फंसता ही जाता है। बाहर निकलने का रास्ता खोज नहीं पाता। यह मकान की भूलभुलैया तो बहुत छोटी होती है। लखनऊ का इमाम बाड़ा तो इस दृष्टि से कुछ भी नहीं है। यह विचारों की भूलभुलैया इतनी बड़ी है कि जो उलझ गया, वह उलझ गया। उससे निकल पाना सहज नहीं होता। उससे निकलने का कोई दरवाजा आसानी से नहीं मिल पाता।

एक अन्धा आदमी मीलों तक फैली एक चहारदीवारी में प्रवेश कर गया। निकलने और प्रवेश करने के लिए उसमें मात्र एक ही दरवाजा था। भींत के सहारे चलते-चलते अंधे आदमी ने दरवाजा ढूंढने की कोशिश की। जब दरवाजा निकट आया तो उसके सिर में खुजली आ गयी। सिर खुजलाने के उस एक क्षण में ही वह चूक गया और दरवाजे से आगे बढ़ गया। अब पुनः दरवाजा कब आएगा ?

ध्यान का अर्थ

ऐसी ही स्थिति आज मनुष्य की है। विचारों का इतना भटकाव है कि जहां भी दरवाजा आने को होता है, कहीं न कहीं खुजली शुरू हो जाती है। हम बाहर निकलने से चूक जाते है। प्रश्न है हम क्या करें ? क्या विचार करना छोड़ दें या विचार करना सीखें। ध्यान का मतलब विचार को छोड़ना नहीं है। विचार आएं तो निराश नहीं होना है। ध्यान का मतलब है विचार के प्रति जागरूकता। विचार की प्रेक्षा करें, उसे देखें। ध्यान के दौरान जो भी विचार आए, मात्र उसे देखें। देखना एक बात है, उसके साथ बह जाना, विचार से

Jain Education International 2010_03 For Private & Personal Use Only www.jainelibrary.org

भटक जाना बिल्कुल दूसरी बात है। ध्यान करने से विचार आने बन्द नहीं होंगे। निर्विचार की स्थिति न जाने कब आएगी ? वह आएगी भी तो चौबीस घंटे नहीं रहेगी। निर्विचार की स्थिति आधे घंटे भी बनी रह जाए तो यह एक बड़ी उपलब्धि है।

जागरूकता बढ़े

ध्यान का प्रयोजन है - जो हो रहा है, उसके प्रति जागरूक हो जाना। शरीर में रक्त का संचार हो रहा है। हमारी रक्त प्रणाली निरंतर आना काम कर रही है। हमारे शरीर में हृदय और नाड़ियां निरंतर धड़क रही हैं। इनके माध्यम से कितने रसायन बन रहे हैं, कितने प्रोटीन बन रहे हैं। शरीर में इतनी क्रियाएं संचालित हो रही हैं, जैसे कोई कारखाना चल रहा हो। क्या इन सबको बन्द कर दें ? ध्यान की अवस्था में श्वास भी चलता है, रक्त का प्रवाह भी चलता है, हृदय भी चलता है। जब इतने सारे चलते हैं तो एक बेचारे विचार ने ही क्या बिगाड़ा है ? केवल विचारों को ही क्यों रोकें ? ध्यान से हमें सीखना यह है कि शरीर में जो कुछ भी हो रहा है, उसे देख सकें। घर में प्रवेश के लिए दरवाजा है तो हर किसी के साथ चोर भी घुस सकता है। यह प्रबन्ध कर सकना बहुत मुश्किल है कि कोई आए ही नहीं। इतना किया जा सकता है कि घर में कोई आए ही नहीं। इतना किया जा सकता है कि घर में कोई प्रवेश करे तो मकान मालिक जागरूक रहे। वह यह देखता रहे कि आने वाला हितैषी है या अनिष्टकारी ? ध्यान का अर्थ है अपनी जागरूकता का विकास। हमारी जागरूकता बढ़ गयी तो हम काम में सफल हो जाएंगे। जागरूकता नहीं बढ़ी तो समझना चाहिए कि जो काम होना चाहिए, वह पूरा नहीं हुआ।

आभार किस बात का

सबसे पहले बुरे विचारों को रोकने का अभ्यास करना चाहिए। आदमी बहुत बुरी बातें सोचता है, बुरा चिंतन करता है। एक आदमी डाक्टर के पास गया। हाथ जोड़ कर बोला - "डाक्टर साहब, नमस्कार।" डाक्टर ने उसकी ओर देखा और आने का कारण पूछा। उसने कहा - "बस ऐसे ही आभार व्यक्त करने चला आया।" डाक्टर ने कहा - मैंने तो तुम्हें कभी देखा ही नहीं, कभी तुम्हारी कोई चिकित्सा भी नहीं की, तुम्हें पहचानता भी नहीं, फिर आभार किस बात का ? वह बोला - "आपने मेरी नहीं, किन्तु मेरे चाचा की चिकित्सा की है। वे जल्दी ही मर गये। उनकी सारी संपत्ति मुझे ही मिली है। आपने कल्याण कर दिया, इसलिए आभार तो व्यक्त करूंगा ही।"

Jain Education International 2010_03 For Private & Personal Use Only www.jainelibrary.org

अमंगल विचार न आएं

अमंगल विचार, नितान्त स्वार्थपरक विचार, दूसरे का अनिष्ट करने वाले विचार आते हैं, उन्हें रोकना है। ध्यान करने वाले व्यक्ति में इस प्रकार की चेतना जागनी चाहिए, जिससे बुरे विचार न आएं। यह ध्यान की पहली सफलता है, बुरे विचारों पर अंकुश लग जाना। जितने निषेधात्मक विचार हैं, बुरे विचार हैं, उनके निकलने का दरवाजा बन्द हो जाए। इस बात के प्रति जागरूक होना है, चित्त की निर्मलता को पाना है। निर्मल चित्त में बुरे विचार प्रस्फुटित ही नहीं होते।

अनावश्यक विचार न आएं

दूसरी बात है - अनावश्यक विचार न आएं। विचार का हमें विकास करना है, चिंतन का बहुत आगे बढ़ाना है, चिन्तनशील और विचारशील बनना है। यदि ध्यान करने वाला व्यक्ति चिंतनशील न रहे तो फिर ध्यान के पास कोई नहीं फटकेगा। ध्यान किया और विचार समाप्त हो गया, चिंतन समाप्त हो गया, इसलिए अब दुनिया के किसी काम का नहीं रहा। यदि ऐसा होता है तो कोई ध्यान करने क्यों आएगा ? हमें चिंतनशून्य नहीं होना है, विचार से खाली नहीं होना है, किन्तु अनावश्यक विचार से मुक्त होना है। दिनभर जो बिना सिर-पैर के अनावश्यक विचार आते रहते हैं, उन विचारों को रोकना है। वही विचार आएं, जो आवश्यक हैं और हमारे विकास में सहयोगी बन सकें। अनावश्यक विचार मानसिक तनाव पैदा करते हैं, मस्तिष्क को बोझिल बनाते हैं, नींद में बाधा डालते हैं और नींद की गोलियां खाने को विवश करते हैं। बहुत सारे लोग ऐसे हैं, जिनके सो जाने पर भी विचारों का चक्का रूकता नहीं, चलता रहता है। या तो विचार चलेगा या नींद आएगी। दोनों एक साथ नहीं चल सकते। दोनों का छत्तीसी संबंध है।

पदार्थ और विचार

ध्यान का प्रयोजन विचार के विकास को रोकना नहीं है, किन्तु विकास के विचार को और अधिक बनाने का है। अनावश्यक विचार आएंगे तो विचार की शक्ति कमजोर पड़ जाएगी, सोचने और चिंतन करने की क्षमता कम हो जाएगी। आवश्यक विचार करेंगे तो हमारी यह क्षमता और अधिक बड़ जायेगी। विचार के क्षेत्र में अनेक समस्याएं हैं। एक समस्या है पदार्थ। पदार्थ और विचार का बहुत गहरा संबंध है। हमारे विचारों का विकास पदार्थ के साथ हुआ है। पदार्थ सामने आते हैं, विचार पैदा होते हैं।

Jain Education International 2010_03 For Private & Personal Use Only www.jainelibrary.org

पदार्थ की स्मृति आती है तो विचार का सिलसिला शुरू हो जाता है। पदार्थ के साथ व्यक्ति के स्वार्थ भी जुड़ गए हैं, भावनाऐं भी जुड़ी हुई हैं और वे भावनाएं अलग-अलग ढंग से व्यक्ति को सोचने के लिए विवश करती हैं।

समस्या पिता की

एक आदमी ने अपने दो बच्चों को अच्छी शिक्षा दिलाई। एक दिन वह चिंता की अवस्था में बैठा था। एक मित्र ने पूछा - तुम आज इतने चिंतित क्यों हो ? वह बोला - "मुझे एक उलझन हो गयी है।" मित्र ने पूछा - उलझन किस बात की ? क्या नौकरी से संबंधित कोई विवाद खड़ा हो गया ? दोनों लड़कों ने कोई समस्या खड़ी कर दी ? या स्वास्थ्य संबंधी कोई परेशानी है ? उसने कहा - ऐसा कुछ भी नहीं है। दो लड़कों में से एक को डाक्टर बना दिया। दूसरे को वकील। दोनों का अच्छा काम चल रहा है। कुछ दिन पहले एक मोटर दुर्घटना में मेरे पैर में थोड़ी-सी चोट आ गयी। डाक्टर लड़का कहता है इसका जल्दी उपचार करा लें, अन्यथा घाव बढ़ जायेगा। वकील लड़का कहता है - जल्दबाजी न करें। जख्म बढ़ने दें, उसके बाद मैं अदालत में दावा कर हर्जानें की मोटी रकम वसूलूंगा। मैं समझ नहीं पा रहा हूं कि किसका कहा मानूं।

स्रोत कहां है ?

इन दो तरह के विचारों का स्रोत कहां से आ रहा है ? निश्चय ही इनके मूल में स्वार्थ है। दोनों ही विचार स्वार्थ से जुड़े हैं। पदार्थ के साथ स्वार्थ के साथ विचार अनुबंधित हैं।

स्वार्थ के साथ विचार अनुबंधित हैं। हमारे विचार की इतनी प्रणालियां, पद्धतियां बन गई कि उन सबके पीछे पदार्थ जुड़ा है। दार्शनिक जगत में इस पर बहुत चिंतन हुआ है। औद्योगिक और सामाजिक क्षेत्र में भी विचारों का बहुत विकास हुआ है। क्या केवल इनका विकास ही करते जाना है ? नहीं, हमें संयम भी करना होगा। केवल विचार का विकास मान्य नहीं है। एक सीमा तक ही विकास की बात मान्य है। उससे आगे विचार का संयम भी मान्य करना होगा। केवल विचार के विकास से समाज कहां चला जायेगा, कहा नहीं जा सकता।

Jain Education International 2010_03 For Private & Personal Use Only www.jainelibrary.org

सीमा के अतिक्रमण का परिणाम

अध्यात्म के आचार्यों ने एक दूसरा रास्ता भी दिखाया। केवल विचार का विकास ही मत करो। एक सीमा के बाद विचार का संयम करना भी सीखें। यह बहुत आवश्यक है। समस्या यह है विचार का संयम नहीं हुआ, ब्रेक लगाने की बात कहीं भी नहीं आयी। परिणामस्वरूप विचार इतना आगे बढ़ गया कि वह आज आदमी को भटका रहा हैं। ब्रह्मचर्य का उदाहरण लें। मनोविज्ञान की भाषा में सैक्स आदमी की एक मौलिक मनोवृत्ति है। यह प्रत्येक प्राणी में होती है। आदमी ने विचार की दृष्टि से इसका विकास किया और यहां तक विकास किया कि मुक्त यौनाचार की बात कही जा रही है। सैक्स पर बहुत पहले से ही चिंतन चला आ रहा है। समय-समय पर अलग-अलग धाराणाएं आई और आज चिंतन मुक्त यौनाचार तक पहुंच गया। सीमा को लांघने के परिणाम भी सामने आने शुरू हो गये हैं। भयंकरतम बीमारी तक आदमी पहुंच गया है। आंखे खुल रही हैं और सोचा जा रहा है कि इस पर अंकुश होना चाहिए, कोई नियंत्रण होना चाहिए।

नया मार्ग

आदिमकाल में जब आदमी डरा होगा तभी उसने शस्त्र बनाए होंगे। पत्थर युग में पत्थर के हथियार और लाठी, तीर, कमान आदि बनाए। गोली, बारूद से होते हुए आज वह मिसाइल तक पहुंचा है। जैसे-जैसे विचार का विकास हुआ, वैसे-वैसे पदार्थ का भी विकास होता गया। दोनों साथ-साथ चले है। इस समस्या को ध्यान में रखकर एक नया मार्ग खोजा गया। विचार मनुष्य की एक बहुत बड़ी उपलब्धि है। चिंतन की क्षमता मनुष्य की एक बड़ी विशेषता है। किन्तु चिंतन को कितना आगे बढ़ाएं, इसकी भी एक सीमा होनी चाहिए, एक नियंत्रण और अंकुश होना चाहिए। जो विचार मानव जाति के लिए हितकर और कल्याणकारी हैं, वे ही विचार आगे बढ़े और वे भी जैसे ही अनिष्टकारी या अहितकर होने लगें, वहीं उन पर ब्रेक लग जाए।

प्रश्न विचार की शक्ति का

कल्याणकारी विचार भी निरंकुश रूप में आगे बढ़े। उन पर भी नियत्रंण होना चाहिए। इसके बाद भुमिका बनती है निर्विचार अवस्था की। मनुष्य के विकास की पहली अवस्था है विचार। उसके बाद की अवस्था है निर्विचार। निर्विचार होने का मतलब विचारशून्य होना नहीं है। किन्तु एक सीमा पर विचार को बन्द कर अपनी अतीन्द्रिय

Jain Education International 2010_03 For Private & Personal Use Only www.jainelibrary.org

चेतना को जगाना है। खोना नहीं है किन्तु शक्ति का और अधिक विकास करना है। विचार में बड़ी शक्ति है पर उतनी नहीं है, जितनी कि हम मानते रहे हैं। विचार की क्षमता बहुत छोटी है। विचार से अतीन्द्रिय चेतना की क्षमता कहीं ज्यादा बड़ी है। दार्शनिक भाषा में जिसे अवधिज्ञान कहा जाता है, अतीन्द्रिय चेतना या "एक्स्ट्रा सेंसरी परसेप्शन" कहा जाता है, उससे केवलज्ञान की क्षमता और बड़ी है।

मन की क्षमता से परे

हम केवल मनस्वी नहीं हैं। मन ही हमारे लिए सब कुछ नहीं है। मन मनुष्य के विकास का एक लक्षण है, किन्तु उससे अधिक हमारी क्षमताऐ हैं। बहुत बार आपने अनुभव किया होगा कि घर में बैठे-बैठे अचानक मन में एक बात आई कि कोई आ रहा है। मेरे परिवार का कोई आदमी या मेरा कोई मित्र आ रहा है, और सचमुच वह सही हो जाती है। इसका कारण क्या है ? कारण हमारी आन्तरिक चेतना है, मन से परे की चेतना है। उसका ही यह काम है। मैंने एक बात सोची और तत्काल वही बात दूसरे ने भी सोची। इधर मैंने कोई बात कही और उधर वही बात दूसरे ने भी बोली। क्या यह मन का काम हैं ? नहीं, यह मन का काम नहीं है। यह विचार-संप्रेषण या टेलीपैथी मन से परे की बात है। पूर्वाभास होना, घटना के बाद का आभास होना, दूसरे के विचार को जान लेना, दूर की बात को जान लेना - यह सारी विचारातीत और मन की क्षमता से परे की बातें हैं।

अतिन्द्रिय चेतना कैसे जागे ?

क्या हम मन की अपनी क्षमता का चरमबिन्दु मानें ? क्या विचार को हम विकास का एक हेतु मान लें ? नहीं, ऐसा मानना हमारी बड़ी भूल होगी। हमारी क्षमता इनसे कहीं ज्यादा है। ध्यान के द्वारा हमें एक नया आयाम खोलना है, अपनी अतीन्द्रिय चेतना को जगाना है। प्रश्न है - वह कब जागेगी ?**अतीन्द्रिय चेतना को जगाने की तीन शर्तें हैं।**

१. बुरे विचार न आएं।

२. अनावश्यक विचार न आएं।

३. विचार बिल्कुल न आएं।

Jain Education International 2010_03 For Private & Personal Use Only www.jainelibrary.org

यह विकास का क्रम है। यह न समझें कि आज ध्यान करने बैठे हैं और आज ही विचार आना बन्द हो जायेगा। यह संभव नहीं है, क्योंकि हमने अनगिन संबंध जोड़ रखे हैं। व्यक्ति घर में बैठा है और कारखाना मन में चल रहा है। दुकान में बैठा है और परिवार पीछे चल रहा है। ध्यान-शिविर में आप अकेले आए हैं, पत्नी पीछे है, आपका मन उसकी चिंता में उलझा हुआ है। संबंध जाड़ रखा है हजारों चीजों के साथ और विचार किसी न आए, यह कैसे संभव है ?

संबंध और विचार

संबंध और विचार - दोनों परस्पर जुड़े हुए हैं। जहां संबंध है, वहां विचार का आना अनिवार्य है। यदि ध्यान के लिए आते समय सारे संबंधों से मुक्त होकर आते तो संभव भी हो सकता था, किन्तु बंध कर आते हैं, इसलिए इतनी जल्दी छूट पाना संभव नहीं है।

इस सूत्र पर ध्यान दें - जितने ज्यादा संबध, उतनी ज्यादा विचार। जितनी ज्यादा संबंधमुक्तता का भाव, उतना ज्यादा निर्विचार। आप विचारों को रोकने का प्रयत्न न करें, पहले संबंधों को कम करने का प्रयत्न करें। आपने अनुबंध कर लिया - तीन बजे मिलना है तो ढाई बजे ही आपका मानसिक भाव बदल जायेगा और आप घड़ी देखना शुरू कर देंगे। किसी और काम में फिर मन नहीं लगेगा। अगर आधा घंटा की देरी हो जाए तो आपकी झुंझलाहट बढ़ जायेगी। आप इस भ्रम में न रहें एक ही दिन में मन के सारे संकल्प-विकल्प समाप्त हो जाएंगे। ऐसा कभी न सोचें। एक-दो या पांच सात दिनों का ध्यान से भी ऐसा संभव नहीं होगा। बिल्कुल यथार्थवादी होकर चलें। सच्चाई को समझ कर चलें। हमने अपने अनुबंधों का जितना विस्तार किया है, संबंधों को जितना विस्तृत किया है, उनके प्रति जब तक हमारी मूर्च्छा कम नहीं होगी, वे संबंध कम नहीं होंगे, तब तक विचारों के प्रवाह को कभी रोका नहीं जा सकेगा।

विचार की चिन्ता छोड़ें

ध्यान करने वाले के लिए यह अपेक्षित है कि वह विचारों की चिंता छोड़े, पहले मूर्च्छा को कम करने की सोचे। यदि विचार आते हैं तो वे आपका क्या बिगाड़ते हैं। आप उनके साथ जुड़ते हैं, तभी आपका कुछ बनता बिगड़ता है, अन्यथा आपको उनसे कुछ भी लाभ-हानि नहीं होगी। आप अनुबंधों में फसते हैं, विचारों में उलझते हैं, उसकी चिंता

Jain Education International 2010_03 For Private & Personal Use Only www.jainelibrary.org

करते हैं, उनसे प्रभावित होते हैं, तो फिर आपका नुकसान होना ही है, परेशानी बढ़नी ही है। हमें विचारो के साथ जुड़ना नहीं है, मात्र देखें। यदि ऐसा जुआ तो फिर विचार कोई कठिनाई पैदा नहीं कर सकेगा। आप तटस्थ बन जाएं, मध्यस्थ बन जाएं द्रष्टा और ज्ञाता बन जाएं, विचारों को जानते-देखते रहें, उनकी प्रेक्षा करते रहें, फिर आपकी परेशानी और उद्विग्नता का कारण कभी नहीं बनेंगे। जिन लोगों को ध्यानकाल में बहुत विचार आते हैं, उन्हें विचार प्रेक्षा का प्रयोग करना चाहिए। दिल्ली के चांदनी चौक के रास्ते से दिन रात कितनी गाड़ियां, वाहन दौड़ते रहते हैं। सड़क के किनारे की दूकान का दूकानदार अगर उन्हीं पर ध्यान देता रहे तो पागल हो जाए। वह ध्यान देता है अपने धंधे पर। बाकी सब चीजों को वह देखकर भी अनदेखा कर देता है। ध्यान के साधक को भी यही करना है। यदि जागरूकता बनी रहे, दृष्टिकोण सही हो जाए तो सब ठीक हो जाए।

एक महिला ने मकान की ऊपरी मंजिल से एक पका आम गिराया। नीचे खड़े भिखारी ने उस आम को उठा लिया और खाने लगा। महिला ने ऊपर से आवाज देकर पूछा - "क्यों, अच्छा है न ?" भिखारी बोला - "बस, ठीक-ठीक है।" महिला ने पुछा - "ठीक ठीक है - इसका क्या मतलब ?" भिखारी बोला - "मतलब यही है कि इससे अच्छा होता तो आप उसे न गिरातीं और अगर इससे ज्यादा सड़ा होता तो मैं न खाता। इसलिए बस ठीक ठीक है।"

शक्ति देखने में

हम प्रत्येक बात को सम्यक दृष्टि से लें। ध्यान की अवस्था में बहुत बुरे विचार आते हैं तो ध्यान ही न हो पाता और यदि कोई विचार न आता तो हम समाधि की अवस्था में चले जाते, ध्यान की जरूरत ही न रह जाती। इसलिए हमारी यह ध्यान की क्रिया बस ठीक ठीक है। मध्य का मार्ग मार्ग है यह। न हम अति कल्पना करें और न निराश हों, केवल अपनी जागरूकता पर ध्यान दें, उसे निरंतर बढ़ाएं। देखने में बड़ी शक्ति है। हम देखने का अभ्यास बढ़ाएं। देखने का तात्पर्य हमारी जागरूकता से है। जैसे-जैसे प्रेक्षा की शक्ति बढ़ेगी, विचार आने भी कम हो जाएंगे। जहां आदर नहीं होगा, वहां कोई क्यों आयेगा ? अगर आप विचार का स्वागत करेंगे, अपनापन जोड़ेंगे तो वे आपका स्थायी मेहमान बनने की कोशिश करेंगे। उपेक्षा करेंगे तो वे स्वतः चले जाऐगे। जैसे-जैसे यह जागरूकता बढ़ेंगी, विचार की समस्या समाहित होती चली जायगी।

Jain Education International 2010_03 For Private & Personal Use Only www.jainelibrary.org