

## एकाग्र मन की शक्ति

डा. भीष्म कुमार  
वैज्ञानिक ई

मन के बारे में हमारे शास्त्रों में बहुत कुछ लिखा है तथा आज भी इसके बारे में काफी कुछ लिखा जाता रहता है, लेकिन वास्तव में मन क्या है ये पहले कभी मेरी समझ में नहीं आया। बहुत सोचने पर भी कि आखिर आत्मा, बुद्धि, विवेक एवं मन इनके बारे में जो भी विवेचनाये की गयी है उनको कैसे इस प्रकार समझा जाये कि किसी को आवश्यकता पड़ने पर बाह्य रूप से दर्शाया एवं समझा जा सके ? इसके लिए मैं निरन्तर सोचता रहा एवं मन की तुलना करने के लिए मन के समतुल्य किसी अन्य की खोज का प्रयास करता रहा। अन्त में मुझे कुछ सफलता मिली एवं बाह्य रूप से मन को समझाए की कोशिश कर सकता हूँ।

हमारे शरीर में मन का इतना महत्व है कि हमारे शास्त्र कहते हैं कि जिसने अपने मन को वश में कर लिया अथवा जीत लिया उसने सारा संसार जीत लिया। इस मन को वश में करने के लिये ही सारी योगसाधनायें एवं तपस्यायें की जाती हैं तथा मन की एकाग्रता के साथ-साथ ही इस मानव शरीर में प्रकृति द्वारा प्रदत्त विभिन्न शक्तियों का उदभव होता है। बुद्धि का विकास भी मन की एकाग्रता पर ही निर्भर करता है। इस संबंध में एक रोचक कथा महाकवि कालीदास के बारे में कही जाती है जो कि इस प्रकार है -

पाठक जानते होंगे कि महाकवि कालीदास अपनी युवा अवस्था तक बज्र मुखों की गिनती में आते थे लेकिन अपनी पत्नी द्वारा अपमानित होने पर उन्होंने मन की कठोर साधना की तथा अपार बुद्धि का विकास कर कालांतर में महाकवि कालीदास के रूप में विख्यात हुए। कालीदास जी राजा भोज की राज सभा के रत्नों में से एक थे। एक बार राजा भोज से किसी बात पर अनबन होने पर वह उनके दरबार से नाराज होकर चले गये तथा एक गरीब ब्राह्मण के यहा भेष बदलकर रहने लगे। कई सप्ताह गुजर जाने पर जब सभा में कालीदास नहीं लौटे तो राजा भोज व्याकुल होने लगे। उन्होंने कालीदास को खोजने के लिये सभी प्रयत्न किये लेकिन उन्हें कालीदास का कहीं पता नहीं चला। अन्त में उन्होंने एक युक्ति सोची तथा अपने राज्य में यह ढिंढोरा पिटवा दिया कि जो कोई भी राजदरबार में ऐसा श्लोक सुनायेगा जिसे आज तक किसी ने न सुना हो तो उसे एक लाख स्वर्ण मुद्रायें दी जायेगी। एक लाख स्वर्ण मुद्राओं को पाने के लिये बहुत से लोगों ने प्रयास किये लेकिन सभी विफल हुए क्योंकि राजा भोज के दरबार में तीन और ऐसे रत्न थे जिनके मन की एकाग्रता असाधारण थी तथा उनमें से एक ऐसा था जो कि यदि किसी भी वार्ता अथवा संवाद को एक बार सुन लेता था तो उसे वह कंठस्थ हो जाता था। दूसरा यदि दो बार सुन लेता था तो उसे कंठस्थ हो जाता था तथा तीसरा यदि तीन बार सुन लेता था तो उसे कंठस्थ हो जाता था। अतः जब भी कोई नया श्लोक लेकर आता था तथा राजा भोज के दरबार में सुनाता था तो पहला रत्न उसे सुनने के बाद कह देता था कि ये मेरा सुना हुआ है तथा उसे पुनः सुना देता था। इसी प्रकार दूसरा दो बार और तीसरा क्रमशः तीन बार सुन कर उसे फिर सुना देते थे। इसी प्रकार नया श्लोक रचने वाले को खाली हाथ वापस जाना पड़ता था। जब यह बात कालीदास को ज्ञात हुई तो उन्होंने गरीब ब्राह्मण की मदद करने के लिये सोचा तथा उससे कहा कि वह राजा भोज के दरबार में जाकर नया श्लोक सुनाये जिससे उसे वहां से जो धन प्राप्त होगा उससे वह अपनी कन्या का विवाह घूमधाम से कर सकेगा। लेकिन ब्राह्मण ने कहा कि मैंने सुना है

कि बहुत से विद्वानों ने इस संबंध में प्रयास किये हैं लेकिन सभी को निराश होकर लौटना पड़ा है। अतः मैं एक साधारण ब्राह्मण इस कार्य को कैसे कर सकता हूँ? कालीदास जानते थे कि राजा भोज के दरबार में उनके साथी रत्नों में क्या विशेषतायें हैं, जिससे वह किसी नये श्लोक को भी पुराना साबित करने में सक्षम है। अतः इस बात को ध्यान में रखते हुए उन्होंने एक श्लोक रचकर उस ब्राह्मण को दिया तथा बताया कि इस श्लोक को राजा भोज के दरबार में कोई भी यह नहीं कहेगा कि मैंने इसे पहले सुना है। अतः तुम्हें एक लाख स्वर्ण मुद्रायें अवश्यक मिलेंगी तथा वैसा ही हुआ। श्लोक को सुनकर अन्य दोनो रत्न हतप्रभ रह गये तथा उनको ये कहने का साहस नहीं हुआ कि ये श्लोक मैंने पहले सुना है। उस श्लोक का अर्थ था कि हे राजा भोज आपके पूर्वज जब विपत्ति में थे तो उन्होंने मेरे पूर्वजों से 2 लाख स्वर्ण मुद्रायें ली थीं लेकिन आज जब मैं खुद विपत्ति में हूँ तो आपसे वह 2 लाख स्वर्ण मुद्रायें लौटाने का अनुरोध करता हूँ। राजा भोज के रत्नों ने सोचा कि यदि हमने यह कहा कि यह श्लोक हमने सुना है तो यह निश्चित हो जायेगा कि राजा भोज के पूर्वजों ने उस ब्राह्मण के पूर्वजों से 2 लाख स्वर्ण मुद्रायें ली थीं तथा राजा भोज को इस ब्राह्मण को 2 लाख स्वर्ण मुद्रायें देनी पड़े इससे अच्छा है कि चुप रहकर केवल एक लाख मुद्रायें देकर ही ब्राह्मण को वापस भेज दिया जाये।

इस प्रकार का श्लोक सुनकर राजा भोज समझ गये कि इस श्लोक को बनाने वाला यह गरीब ब्राह्मण नहीं हो सकता है अतः उन्होंने ब्राह्मण से श्लोक के सही रचियता के बारे में पूछा तथा ये समझ कर कि ऐसा श्लोक कालीदास के अलावा और कोई नहीं रच सकता। राजा गरीब ब्राह्मण के यहां गये और कालीदास को मनाकर अपने दरबार में पुनः वापस ले आये। तो यह था कालीदास द्वारा एकाग्रमन द्वारा प्राप्त बुद्धि का चमत्कार।

भगवान बुद्ध ने भी जो ज्ञान प्राप्त किया था वह भी मन की एकाग्र साधना से ही प्राप्त किया था। अर्जुन ने भी घूमते हुए चक्र में से केवल परछ ई देखकर मछली की आँख भेदने का जो चमत्कार किया था वह भी उनकी मन की सधन एकाग्रता का ही कमाल था पाठक मन की भौतिकता के बारे में जानने के लिये व्यग्र होंगे। इसलिये मैं लीजिये आपको मन एवं बुद्धि की तर्क संगत व्याख्या की बात करता है जिससे इन दोनों को ही आसानी से समझा जा सके। पाठकगण आप वैज्ञानिक युग में कम्प्यूटर से अवश्य ही भली भाँति परिचित होंगे। कम्प्यूटर की बुद्धि उसकी हार्डडिस्क में संग्रहित सूचनायें (Memory unit ALU) होती है जिनका उपयोग माइक्रो कन्ट्रोलर उसको मिलने वाले निदेशों के अनुसार कहता है। लेकिन आपने देखा होगा कि कम्प्यूटर के पर्दे पर एक छोटा सा चिन्ह अथवा पाइन्टर एक ही स्थान पर Blink करता रहता है - इसी करसर को मानव में मन के रूप में देखा जा सकता है यहाँ सिर्फ अन्तर इतना ही है कि मानव मस्तिष्क में मन इसके Controller के साथ जुड़ा हुआ होता है इससे इसकी गति एवं इसकी प्रमतायें कम्प्यूटर के करसर से लाखों गुनी अधिक हो जाती है। कल्पना की जाये कि यदि कम्प्यूटर का करसर लगातार कम्प्यूटर पर्दे पर इधर उधर भागता रहे तो आप कम्प्यूटर पर क्या कोई कार्य कर सकते हैं। कम्प्यूटर पर कार्य करने के लिये यह आवश्यक है कि उसका करसर एक ही स्थान पर रहे तथा वह कम्प्यूटर को दिये गये निर्देशों के अनुसार ही Move करे। ठीक उसी प्रकार यदि मानव मन लगातार इधर उधर दौड़ता रहेगा तो ऐसे मन द्वारा कोई असाधारण कार्य करना सम्भव नहीं हो सकता। अतः किसी भी कार्य को प्रभावशाली ढंग से करने के लिये अथवा असाधारण कार्यों को करने के लिये, मानव मन का अपने वश में करके स्तेमाल करना आवश्यक है। एकाग्र मन में कितनी शक्ति हो सकती है इसका एक उदाहरण साधारण प्रकाश एवं लेसर किरणों में तुलना करके समझा जा सकता है। पाठक जानते होंगे कि साधारण

प्रकाश में प्रकाश की किरणों की गति चारों तरफ होती है जब कि लेसर किरणों में उनकी गति की दिशा एक ही कर दी जाती है। आपको जानकर यह आश्चर्य होगा कि चार वाट की लेसर किरणें पृथ्वी से तीन लाख 80 हजार किमी दूर स्थित चन्द्रमा से भी देखी जा सकती है जब कि 1000 वाट के साधारण प्रकाश के बल्व की किरणें 100 किलो मीटर की दूरी से भी नहीं दिखायी देती है।

मानव मन प्रकृति से आधिक चंचल है तथा इस पर खान पान, रहन-सहन एवं वातावरण का बहुत प्रभाव पड़ता है इसको वश में करना आसान नहीं है लेकिन प्रकृति में कुछ भी असम्भव नहीं है। हमारे ऋषि मुनियों ने अथक प्रयास करके इस चंचल मन को वश में करने के अनेक उपाय सुझाये हैं जिनमें एक ध्यान योग है। ध्यान योग के लिये योगिक क्रियाओं की आवश्यकता पर इस लिये बल दिया जाता है जिससे कि शरीर एवं पांचन संस्थान दुरुस्त हो सके तथा ध्यान योग करते समय शारीरिक अवस्था कोई व्यवधान पैदा न कर सके। ध्यान योग का शीघ्र लाभ उठाने के लिए खान-पान पर जोर दिया जाता है। क्योंकि पाठक जानते होंगे कि हम जो भी खाते हैं ये शरीर ऊर्जा की आवश्यकताओं को प्रतिरूपण करके बनता है अतः हमारे खाने वाली वस्तु के जो विशेष गुण-अवगुण होते हैं वही हमारे शरीर के विभिन्न अवयवों एवं अशो की प्रकृति का निर्धारण करते हैं। इसीलिए ये कहावत मशहूर है कि जैसा खाये अन्न वैसा बने मन। यदि हम अपने खान-पान एवं शरीर को योगिक क्रियाओं द्वारा धीमें-धीमें स्वस्थ, बना लेते हैं तो ध्यान योग द्वारा मन को वश में करने के प्रयास आसानी से सफल हो सकते हैं। आइये आपको ध्यान योग करने के चार उपायों से अवगत करा दें।

इसको करने के लिए वैसे तो किसी स्थान विशेष अथवा समय विशेष का प्रतिबन्ध नहीं है लेकिन सबसे अच्छा समय सूर्योदय से पहले जब कि शरीर व मन निद्रा के बाद पूर्णरूप से प्राकृतिक शक्ति से मेल खा रहे होते हैं, ऐसा हमारे ग्रन्थों में भी लिखा है तथा मेरा अपना अनुभव भी यही है।

पहली प्रकार का ध्यान योग करने के लिये सर्वप्रथम किसी भी ऐसी अवस्था में बैठा जा सकता है। जिसमें सबसे अधिक आराम महसूस होता है, चाहे पदमासन, चाहे बजासन इत्यादि इस आरामदायक मुद्रा में बैठकर आप आँखें बन्द करके तथा अपने ध्यान को दोनों आँखों के मध्य भाग पर केन्द्रित करने की कोशिश के साथ किसी भी नाम को जिसमें आपका मन लगता हो -ऊँ, राम शिव इत्यादि को मन ही मन दौहराना शुरू करते हैं इसमें श्वांस लेना, उसे रोकना तथा फिर धीमें-धीमें छोड़ना लाभदायी होता है। शुरू में आपके अन्दर अनेकानेक विचार आयेंगे जिनके बारे में आप जब भी सचेत हो तभी रोक कर पुनः पूर्व क्रिया प्रारम्भ कर दें। ऐसा करते रहने पर लगभग 6-8 महीने बाद आपको महसूस होगा कि अब आप अपने मन को कुछ समय तक एकाग्र करने में सक्षम हो गये हैं -इस क्रिया को लगातार करते रहने से मन की एकाग्रता बढ़ती रहती है साथ ही शरीर में सुरतावस्था में रहने वाले अनेकानेक शक्तियाँ धीमें-धीमें क्रियाशील होने लगती हैं। उपरोक्त प्रक्रिया काफी अधिक समय लेती है।

दूसरी प्रक्रिया में आरामदायक अवस्था में बैठकर उपरोक्तानुसार आँखें बंद कर ध्यान केन्द्रित करते हुए कोई एक बड़ा सा श्लोक मन ही मन दौहराना शुरू करते हैं कुछ माह के अभ्यास के बाद इस मंत्र को आधा करके अभ्यास करते हैं तथा उसके कुछ माह के बाद धीमें-धीमें केवल ऊँ अथवा किसी एक ही शब्द पर ध्यान केन्द्रित करते हुए मन को सम्पूर्ण एकाग्रता की तरफ ले जाते हैं- समाधि मन की सम्पूर्ण एकाग्रता

की स्थिति होती है तथा इसमें किसी भी प्रकार की कोई मनन प्रक्रिया नहीं होती है बल्कि इसमें शरीर, मन, मस्तिष्क भौतिक रूप से गुप्तवस्था में चला जाता है

तथा इस अवस्था में जाने से पूर्व जो मन में तीव्र विचार होता है उसी की गहराईयों में मन एवं मस्तिष्क चले जाते हैं एवं शरीर प्राण लगभग निष्क्रिय अवस्था में प्रतीत होता है। उपरोक्त प्रक्रिया से ध्यान योग के परिणाम प्रथम प्रक्रिया से जल्दी प्राप्त होते हैं। यहाँ ध्यान देने योग्य बात यह है कि जब ध्यान योग की आरम्भिक अवस्था शुरू की जाती है तो जिसमें मंत्र का मनन किया जाता है उसके साथ ही साथ गणना भी की जाती है तथा गणना भी इस प्रकार कि श्वास लेते समय एक बार सांस रोके रहते समय चार बार तथा श्वास निकालते समय दो बार मंत्र का मनन होना चाहिये।

तीसरी प्रक्रिया में बाकी सभी बातें तो समान रहती हैं लेकिन इसमें श्वास एक श्वर से खींचकर दूसरे श्वर से छोड़ना और जुड़ जाता है इस प्रकार के ध्यान योग में मस्तिष्क की बैट्री की क्षमता को भी साथ ही साथ बढ़ाना शुरू कर देते हैं जिसके दूरगामी परिणाम लाभकारी होते हैं।

चौथी प्रक्रिया जो कि मुझे कुछ माह पूर्व ही ज्ञात हुई है उसमें आरम्भ में मंत्र को मनन करते समय दोनो हथेलियों से दोनो कानों को बन्द कर लिया जाता है तथा मंत्र को ऐसे मनन करते हैं जैसे कि हम अपना मुँह बन्द करके कोई बात कहने का प्रयास करें। इस अवस्था में हमें किसी भी बाहरी व्यवधान का सामना नहीं करना पड़ता है तथा मन को एकाग्र करने में सहायता मिलती है। उपरोक्त सभी प्रक्रियायें आकस्मिक अवस्था में ही अलग-अलग होती हैं लेकिन एक स्थिति के बाद सभी की साधना प्रक्रिया समान हो जाती हैं।

प्राचीन समय में एकाग्र मन होकर जो कार्य किये जाना सम्भव आता की परिस्थितियों में ये अत्यधिक कठिन प्रतीत होता है लेकिन मनुष्य में विश्वास का सहारा लेकर पहले से भी ज्यादा जटिल कार्यों का हो पाना सम्भव कर दिया है जैसे लेसर गाइडेड मिसाइल उड़ते हुए हवाईजहाज का सही सही भेदन करने की क्षमता रखती है। फिर भी इसके लिये मैं निरन्तर सोचता रहा एवं मन को समझने के लिये मन के समतुल्य किसी अन्य चीज की खोज का प्रयास करता रहा।

आप का तनावपूर्ण एवं दुरव्यवस्थाओं पूर्ण वातावरण चंचल मन एवं 2 इंच की जीभ को सन्तुष्ट करने वाले खान-पान के कारण ही हैं इसलिये ऐसी स्थिति में हमें अपने मन को एकाग्र करने की आज अधिक आवश्यकता है। आशा है पाठक इस लेख से मन की एकाग्रता का महत्व समझकर अवश्य ही लाभान्वित होंगे।