



एकाग्रता की शक्ति और उसका सुनियोजन



- श्रीराम शर्मा आचार्य

: BOOK MADE AVAILABLE FOR DIGITIZATION BY :

YUG NIRMAN YOJANA, GAYATRI TAPOBHUMI
MATHURA, INDIA

: OUR MAIN CENTERS :

Shantikunj, Haridwar,
Uttaranchal, India – 249411
Phone no : 91-1334- 260602,
Website : www.awgp.org
E-mail : shantikunj@awgp.org

Gayatri Tapobhumi,
Mathura, U.P., India – 281003
Phone no : 91-0565-2530128,
Website : www.awgp.org
E-mail : yugnirman@awgp.org

: BOOK DIGITIZED BY :

Vicharkranti Pustakalay, Thana-Faliya, Dindoligam, Surat-394210, Gujarat, India
E-mail: vicharkranti.awgp@gmail.com | Website : www.vicharkrantibooks.org

एकाग्रता की शक्ति और उसका सुनियोजन

शक्ति को उपलब्ध करना बड़ी बात नहीं, उसे बिखराव की निरर्थक एवं अपध्य की अनर्थ मूलक बर्बादी से भी बचाया जाना चाहिए। शक्ति की उपलब्धि का लाभ तभी मिलता है जब उसे संग्रहीत रखने और सत्प्रयोजन में लगाने की व्यवस्था बन पड़े।

धूप, गर्मी से ढेरों पानी समुद्र तलाबों में से भाप बनकर उड़ता रहता है, चूल्हों से कितनी ही भाप उत्पन्न होती और उमड़ती है। उसका कोई उपयोग नहीं। किन्तु इंजन में थोड़ा सा पानी भाप बनाया जाता है। उस भाप को हवा में उड़ जाने से बचाकर एक टंकी में एकत्रित किया जाता है और फिर उसका शक्ति प्रवाह एक छोटे छेद में होकर पिस्टन तक पहुँचा दिया जाता है। इतने मात्र से रेलगाड़ी का इंजन चलने लगता है। चलता ही नहीं दौड़ती भी है। उसकी दौड़ इतनी सामर्थ्ययुक्त होती है कि अपने साथ साथ बहुत भारी लदी रेलगाड़ी के दर्जनों डिब्बे घसीटता चला जाता है।

सेरों बरूद यदि जमीन पर फैलाकर माचिस से जलाई जाय तो थोड़ी-सी चमक दिखाकर भस्म से जल जायगी। उसका कुछ भी उपयोगी परिणाम न निकलेगा न कोई आवाज होगी। किन्तु यदि उसे बन्दूक की छोटी-सी नली के भीतर कड़े खोल वाले कारतूम में बन्द कर दिया जाय और घोड़ा दबाकर नन्हीं सी चिनगारी से स्पर्श कराया जाय तो वह एक तोले से भी कम वजन की बरूद गजब ढाती है। सनसनाती हुई एक दिशा विशेष की ओर प्रचण्ड मति से दौड़ती है। अपने साथ लोहे की गोली और छुरों को भी घसीटती ले जाती है और और जहाँ टकराती है, वहाँ सफाया उड़ा देती है। बिखरी हुई बरूद की निरर्थकता और और उसकी संग्रहीत शक्ति को दिशा-विशेष में प्रयुक्त किये जाने की सार्थकता में कितना अन्तर होता है इसे सहज ही समझा जा सकता है।

सूर्य की किरणें सुविस्तृत क्षेत्र में बिखरी पड़ी रहती हैं। रोज ही सूर्य निकलता और अस्त होता है। धूप थोड़ी-सी गर्मी रोशनी पैदा करने जितना ही काम कर पाती है। पर यदि उन किरणों के एक-दो इंच के बिखराव को आतिशी-शीशे द्वारा केन्द्र पर केन्द्रित कर लिया जाय तो देखते-देखते आग जलने लगेगी और उसे किसी बड़े जंगल में डाल दिया जाय तो वावानल बनकर भयङ्कर विनाश लीला प्रस्तुत कर सकती है।

स्थूल शक्तियों की तरह सूक्ष्म शक्तियों का लाभ भी उन्हें एकत्रित करके किसी दिशा विशेष में लगा देने से ही सम्भव हो सकता है। मस्तिष्क एक सशक्त बिजलीघर है। इसमें निरन्तर प्रबुद्ध विद्युत् प्रवाह उत्पन्न होता है और उसके शक्तिशाली कम्पन ऐसे ही अनन्त आकाश में उड़ते, बिखरते नष्ट होते रहते हैं। यदि इस प्रवाह को केन्द्रित करके किसी विशेष लक्ष्य पर नियोजित किया जा सके तो उसके आश्चर्यजनक परिणाम हो सकते हैं। एकाग्रता की चमत्कारी शक्ति कहीं भी देखी जा सकती है। सरकस में एक से बढ़कर एक आश्चर्यजनक खेल होते हैं। उनमें शारीरिक शक्ति का उपयोग कम और एकाग्रता का अधिक होता है। एक पहिये की साईकिल—एक तार पर चलना, एक झूले से दूसरे झूले पर उछल जाना, तश्तरियाँ एक हाथ से तेजी से लगातार उछालना और दूसरे से पकड़ना जैसे खेलों में एकाग्रतापूर्वक कुछ अङ्गों को सधा लेने का अभ्यास ही कौतूहल उत्पन्न करता है।

द्रौपदी स्वयंवर में चक्र पर चढ़ी नकली मछली की तीर से आँख भर बेध देना विजेता होने की शर्त थी। द्रोणाचार्य उसका पूर्व अभ्यास अपने शिष्यों को करा रहे थे। निशाने पर तीर छोड़ने से पूर्व वे छात्रों से पूछते तुम्हें क्या दीखता है? शिष्यगण मछली के आस-पास का क्षेत्र तथा उसका पूरा शरीर दीखने की बात कहते। द्रोणाचार्य उनकी असफलता पहले से ही घोषित कर देते थे। जब अर्जुन की बारी आई तो उसने प्रश्न के उत्तर में कहा— मुझे मात्र मछली की आँख दीखती है, इसके अतिरिक्त और कुछ नहीं। गुरुदेव ने उसके सफल होने की पूर्व घोषणा कर दी और सचमुच वही स्वयंवर में मत्स्य वेध की शर्त पूरी करके द्रोपदी विवाह का अधिकारी बन सका।

एकाग्रता की शक्ति असाधारण है। भौतिक प्रयोजनों में उसका चमत्कारी उपयोग नित्य ही देखा जाता है। वहीखाता सही रखने और मीजान ठीक जोड़ने में एकाग्रता के अभ्यासी ही सफल होते हैं—अन्यथा सुशिक्षितों से भी पन्ने पर भूल होने और काट-फाँस करने की कठिकाई उत्पन्न होती रहती है। वैज्ञानिकों की यही विशेषता है कि वे अपने विषय में तन्मय हो जाते हैं और विचार समुद्र में गहरे गोते लगाकर नई-नई खोजों के रत्न ढूँढ़ जाते हैं।

लोकमान्य तिलक के जीवन का एक सस्मरण प्रसिद्ध है कि उनके अँगूठे का आपरेशन होना था। डाक्टरने दवा सुँघाकर बेहोश करने का प्रस्ताव रखा तो उनने कहा—'मैं गीता के प्रगाढ़ अध्ययन में लगता हूँ आप वे खटके आपरेशन कर लो।' डाक्टर को तब बहुत आश्चर्य हुआ, जब उन्होंने बिना हिले-डुले शान्तिपूर्वक आपरेशन करा लिया। पूछने पर तिलक ने इतना ही कहा—तन्मयता इतनी प्रगाढ़ थी जिसमें आपरेशन का ओर ध्यान ही नहीं गया और दर्द भी नहीं हुआ।

बिखराव को रोकने की—उपलब्ध शक्ति को संग्रहीत रखकर अभीष्ट प्रयोजन में प्रयुक्त कर सकने की कुशलता को आध्यात्मिक एकाग्रता कहते हैं। अध्यात्म शास्त्र में मनोनिग्रह अथवा चित्त निरोध इसी को कहते हैं। 'मेडी-टेशन' की योग प्रक्रिया में बहुत चर्चा होती है। इसे एकाग्र हो सकने की कुशलता भर ही समझना चाहिए। सुनने, समझने में यह सफलता नगण्य जैसी मालूम पड़ती है, पर वस्तुतः वह बहुत ही बड़ी बात है। इस प्रयोग में प्रवीण होने पर मनुष्य अपनी बिखरी चेतना को एकत्रित करके किसी एक कार्य में लगा देने पर जादू जैसी सफलताएँ—उपलब्धियाँ प्राप्त कर सकता है।

बांधों में पानी भरा रहता है। पर जब उसे एक छोटे छेद में होकर निकाला जाता है तो पानी के दबाव से वह धारा बड़ी तेजी से निकलती है। इस धारा में असाधारण शक्ति होती है, उसके प्रहार से अमुक मशीनों के पहिये घुमाये जाते हैं और उनके घूमते ही कई प्रकार के यन्त्र चलने लगते हैं। बड़े-बड़े बिजली घरों का निर्माण बंधे हुए जलाशय बांधों पर ही होता है। इंजन या मोटर चलकर बिजली पैदा करना मँह होता है। पर बांध

के सहारे तो यह उत्पादन काफी सस्ता पड़ता है। छोटे-छोटे जल प्रपातों से भी पनचक्की जैसी उपयोगी मशीनें चल पड़ती हैं। यह जलधारा की—झरनों की नहीं एकाग्रता की शक्ति है। फैले क्षेत्र को छोटा कर देने से सहज ही उसकी प्रखरता बढ़ जाती है।

जमीन देखने में मिट्टी, धूलि की निरर्थक-सी वस्तु प्रतीत होती है, पर यह उसकी ऊपरी परत का ही मूल्यकन है। उसे खोदने पर एक से एक बहुमूल्य वस्तुएं मिलती चनी जाती हैं। थोड़ा खोदने पर पानी निकल आता है। उससे दैनिक उपयोग के सारे काम चलते हैं। पेड़-पौधों की सिंचाई तथा कल कारखाने चलते हैं। इससे गहरे उतरने पर अनेक रासायनिक पदार्थ, धातुएं रत्न, गैस, तेल जैसी बहुमूल्य वस्तुएं हाथ लगती हैं। स्मरण रखा जाना चाहिए कि यह गहरी खुदाई नोंकदार बरमे ही कर सकते हैं। एकाग्रता को कई शक्तियों का एकीकरण कह सकते हैं। इससे अन्तःक्षेत्र में छिपी हुई विभूतियाँ और बाह्य क्षेत्र में फैली हुई सम्पत्तियां प्रचुर परिमाण में उपलब्ध हो सकती हैं और सामान्य-सा जीवन असामान्य विशेषताओं और तज्जनित सफलताओं से भरा-पूरा दृष्टिगोचर हो सकता है।

अक्सर लोगों को अपनी स्मरण शक्ति की कमी एवं बुद्धि मन्दता की शिकायत रहती है। इसका छोटा कारण तो मनःसंस्थान की संरचना में यत्किंचित अन्तर का होना भी हो सकता है, पर प्रधान कारण है अन्य मनस्कता अरुचि एवं उपेक्षा। बहुत करके वे ही बातें होती हैं जो महत्वहीन समझी जाती हैं और जिन्हें हल्की दृष्टि से देखा जाता है। जीवन में महत्वपूर्ण लगने वाली घटनाएँ कभी विस्मृत नहीं होतीं। विवाह दिन का घटना-क्रम—कन्वोकेशन में उपाधि पत्र मिलने का सम्मान जैसे उत्साहवर्धक अथवा किसी प्रियजन की मृत्यु, बड़ी चोरी, बड़ा घाटा, आक्रमण जैसे त्रासदायक घटना-क्रम मुद्दतों तक मस्तिष्क में घूमते रहते हैं और उन्हें कभी भी क्रमबद्ध रूप से सुनाया जा सकता है। यदि सचमुच ही स्मरण शक्ति कम रही होती तो वे विशेष घटनाएँ भी विस्मृत ही हो जातीं।

इतिहास में असह्य लोगों के ऐसे विवरण हैं जो बड़ी आयु तक मन्द

बुद्धि समझे जाते रहे किन्तु जब उन्होंने अपने व्यक्तित्व को विकसित करने की ओर ध्यान दिया, उत्तरदायित्वों को समझा—अपने को कसा औरपूरा ध्यान देकर अध्ययन करना आरम्भ किया तो उनकी बौद्धिक न्यूनता सहज ही दूर हो गई। वे तीव्र बुद्धि माने गये और क्रिया कुशल भी। स्वास्थ्य, धन, प्रभाव, यश, वर्चस्व आदि के क्षेत्रों में भी यही होता रहा है। उपेक्षाजन्य आलस्य-प्रमाद के कारण ही पिछड़ापन उत्पन्न होता है, पर जब सजग सक्रियता का दौर आरम्भ होता है तो प्रगति का चक्र दस गुने वेग से घूमने लगता है। महत्वपूर्ण सफलताएँ केवल उन्हें मिलती हैं जिन्हें अपने कार्य में पूरी दिलचस्पी होती है और अभीष्ट प्रयोजन के लिए समग्र तत्परता समेटकर पिल पड़ने में आनन्द आता है। यह सब रुचि का केन्द्रीकरण और मानसिक क्षमता के एकत्रीकरण का ही चमत्कार है। इस प्रयोग से कोई भी मन्द बुद्धि, दुर्बल शरीर, उपेक्षित, अभावग्रस्त, मनुष्य अपना काया-कल्प कर सकता है। •

एकाग्रता का एक चमत्कार मस्मरेज्म, हिप्नोटिज्म भी है। प्रयोगकर्ता अपनी दृष्टि को एक बिन्दु पर एकत्रित करने का अभ्यास करता है। अपनी इच्छा शक्ति को समेटकर लक्ष्य केन्द्र में समाविष्ट करता है। फलस्वरूप जादुई शक्ति उत्पन्न होती है और उससे दूसरों को सम्मोहित करके उन्हें इच्छानुवर्ती बनाया जा सकता है। उनमें मानसिक परिवर्तन लाये जा सकते हैं तथा प्रखरता के नये बीज बोये जा सकते हैं। प्राण विद्या के द्वारा शारीरिक, मानसिक चिकित्सा के अनेक कठिन कार्य पूरे किये जाते हैं। यह सब एकाग्रता का ही चमत्कार है।

ध्यानयोग का उद्देश्य मस्तिष्कीय बिखराव को रोककर एक चिन्तन बिन्दु पर केन्द्रित कर सकने की प्रवीणता प्राप्त करना है। इस प्रयाग में जितने जितनी सफलता मिलती जाती है उसकी अन्तःचेतना में उसी अनुपात से वेधक प्रचंडता उत्पन्न होती जाती है। शब्दवेधी वाण की तरह लक्ष्यवेध कर सकना उसके लिए सरल हो जाता है। यदि अध्यात्म उसका लक्ष्य होगा तो उस क्षेत्र में आशाजनक प्रगति होगी और विभूतियों से—दिव्य ऋद्धि-सिद्धियों से उसका व्यक्तित्व भरा-पूरा दिखाई पड़ेगा। यदि लक्ष्य भौतिक उन्नति है तो

भी इस एकाग्रता का सचमुच लाभ मिलेगा और अभीष्ट प्रयोजनों में आशा-जनक सफलता मिलती चली जायगी। शक्ति का जब—जिस भी दिशा में प्रयोग किया जायगा उसी में सत्परिणाम प्रस्तुत होते चले जायेंगे।

एकाग्रता मस्तिष्क में उत्पन्न होते रहने वाली विचार तरंगों के निरर्थक बिखराव को नियंत्रित करना है। छोटे से बरसाती नाले का पानी रोक कर बाँध बना लिये जाते हैं और उसके पीछे सुविस्तृत जलाशय बन जाता है। इस जलराशि से नहरें निकालकर दूर-दूर तक क्षेत्र हरा-भरा बनाया जाता है। वही नाला जब उच्छ्वल रहता है तो किनारों को तोड़-फोड़कर इधर-उधर बहता है और उस बाढ़ से भारी बर्बादी होती है। मस्तिष्क में उत्पन्न होने वाली विचारधारा को किसी विशालकाय विद्युत निर्माण कारखाने से कम नहीं आंका जाना चाहिए। बिजली घरों की शक्ति सीमित होती है और वे अपनी परिधि के छोटे से क्षेत्र को ही बिजली दे पाते हैं, पर मस्तिष्क के सम्बन्ध में ऐसी बात नहीं है। उसकी आज की क्षमता अगले दिनों अनेक गुनी हो सकती और प्रभाव क्षेत्र, जो आज घर-परिवार तक सीमित है, वह कल विश्व-व्यापी बन सकता है। बिजली घर के तार निर्धारित वोल्टेज की क्षमता ही धारण किये रहने को बाध्य हैं, पर मस्तिष्क की प्रचंड सत्ता परिस्थिति के अनुसार इतनी अधिक क्षमता सम्पन्न हो सकती है कि क्षेत्र, समाज की सीमा को पार करते हुए अपने प्रभाव से समस्त संसार को प्रभावित कर सके और वातावरण बदल देने में अति महत्वपूर्ण भूमिका निभा सके।

विज्ञानी, दार्शनिक, कलाकार, विद्वान, शिल्पी, साहित्यकार व्यवस्थापक, संयोजक, नेता, जैसे महत्वपूर्ण उत्तरदायित्वों के निवाहने वाले व्यक्ति भी प्रायः सामान्य लोगों जैसे ही होते हैं। न उनके शरीर में कोई अतिरिक्त कलपुर्जा होता है और न मस्तिष्क में जादू की छड़ी मढ़ी होती है। अन्य लोगों से भिन्नता और श्रेष्ठता का जितना कुछ चमत्कार दीखता है वह उनकी उस आन्तरिक विशेषता का परिणाम है जिसका प्रथम चरण एकाग्रता और दूसरा लक्ष्य निष्ठा कहा जा सकता है। मस्तिष्कीय ऊर्जा हर किसी में प्रचुर परिणाम में होती है—यहाँ तक कि मन्द बुद्धि समझे जाने वाले लोगों

में भी मूल प्रतिभा की कमी नहीं होती। अन्तर प्रभुति और जैगृत स्थिति क परिमाण का होता है। सोती हुई स्थिति में बुद्धिमानिक मनुष्य भी अधमत्क की स्थिति में पड़ा रहता है। किन्तु जागने पर अपना बचस्व सिद्ध करता है। यही बात मस्तिष्क के सम्बन्ध में है। परिस्थितिवश किन्हीं-किन्हीं के मस्तिष्कीय कण प्रमुत्त स्थिति में पड़े होते हैं और वे मन्द बुद्धि जैसे लगते हैं किन्तु यदि उन्हें प्रयत्नपूर्वक जागृत किया जाय तो वे न केवल प्रतिभाशाली लोगों की पंक्ति में जा बैठते हैं, वरन् कई बार तो उनसे भी आगे निकल जाते हैं।

विद्या के क्षेत्र में कालिदास, वरदराज जैसे असंख्य लोगों के उदाहरण ऐसे हैं जिनमें वे युवावस्था तक मन्द मति समझे जाते रहे और लक्ष प्राप्त करने में असफल रहे। किन्तु अन्तःस्फुरणा के प्रचंड रूप में आते ही उनका मनःसंस्थान भी तिलमिला उठा और वे देखते-देखते विद्वानों की प्रथम पंक्ति में जा बैठे। उचपन में जिन्हें प्रतिभा शून्य मान लिया गया था ऐसे असंख्य लोग आगे चलकर अपने-अपने विषय में मूर्धन्य बने हैं ऐसे उदाहरण यदि संग्रह करने आरम्भ किये जाय तो हर क्षेत्र में सहस्रों प्रमाण सरलतापूर्वक मिल सकते हैं। इससे इतना ही सिद्ध होता है कि मन्द बुद्धि होना जितना मस्तिष्कीय विकास की कमी पर निर्भर रहता है उससे अधिक इस बात पर अवलम्बित है कि एकाग्रता और आकांक्षा का समन्वय करके किसी दिशा में बढ़ चलने की बात बनी या नहीं बनी।

