

# मस्तिष्क की याददाश्त को प्रभावशाली बनाने के तरीके : ध्यान



**लेखक डॉ. भरत राज सिंह**  
स्कूल ऑफ इंजीनियरिंग के नहानिटेक  
एवं वैदिक विज्ञान केन्द्र के अध्यक्ष हैं

**पि**छले 8-अंकों में मैंने याददाश्त सुधारने के लिए कुछ तथ्य आपके सामने रखे थे। जिसमें आपके मस्तिष्क शक्ति को अधिक प्रभावी करने के लिए कुछ टिप्प, खान-पान में किन-किन चीजों का उपयोग, वैदिक काल में छात्रों में याददाश्त को बढ़ाने के लिए उटक-बैठक व्यायाम और विदेशों में सुपर ब्रेन योग पर शोध कर उसे लागू किया जाना बताया गया है। ध्यान की सरल व सक्रिय विधि अपनाकर मस्तिष्क की याददाश्त बढ़ाने हेतु पिछले अंकों में ध्यान के प्रकार, ध्यान स्थल, ध्यान के प्रकार तथा ध्यान क्या है, ध्यान कैसे करें, ध्यान से मानसिक तनाव से मुक्ति, योग में ध्यान का महत्व व नाकिकाग्र दृष्टि मुद्रा योग, को बताया गया था। उसी क्रम में, इस अंक में हम आपको जानकारी देगे कि ध्यान के अनुभव तथा विपश्यना-चमत्कारिक ध्यान विधि कैसे लाभकारी होती है।

**8.0 ध्यान में होने वाले अनुभव:** ध्यान के अनुभव निराले हैं। ध्यान के शुरुआती अनुभव कैसे होते हैं- जब मन मरता है तो वह खुद को बचाने के लिए पूरे प्रयास करता है। जब विचार बंद होने लगते हैं तो मस्तिष्क ढेर सारे विचारों को प्रस्तुत करने लगता है। ध्यान में कई तरह के भ्रम उत्पन्न होते हैं, लेकिन उन सभी के बीच साक्षी भाव में रहकर जाग्रत बने रहने से धीरे-धीरे सभी भ्रम और विरोधाभास हट जाते

हैं। शुरुआती ध्यान के अनुभव में हमने अनुभव किया कि पहले भौहों के बीच अंधेरा दिखाई देने लगता है। अंधेरे में कहीं नीला और फिर कहीं पीला रंग दिखाई देने लगता है। नीला रंग आज्ञा चक्र एवं जीवात्मा का रंग है। नीले रंग के रूप में जीवात्मा ही दिखाई पड़ती है। पीला रंग जीवात्मा का प्रकाश है। अन्य रंगों की उत्पत्ति दृश्यों और ऊर्जा के प्रभाव से होती है। निरंतर ध्यान करते रहने से सभी रंग हट जाते हैं और सिर्फ नीला, पीला या काला रंग ही रह

लगता है। ऐसी अवस्था में व्यक्ति इंथर माध्यम से जुड़कर कहीं का भी वर्तमान हाल जानने की क्षमता की ओर कदम बढ़ा सकता है। सिद्धियां गहन अंधकार और मन की गहराइयों में छुपी हुई हैं।

**9.0 विपश्यना, एक चमत्कारिक ध्यान विधि:** देखो कि तुम क्या देख रहे हो और क्या होशपूर्वक देख रहे हो या कि यंत्रवत? देखो चारों ओर लोग किस तरह विचार और भावों की बेहोशी में जी रहे हैं। पुतलों की तरह

की एक प्रभावकारी विधि है। इससे आत्मशुद्धि होती है। यह प्राणायाम और साक्षीभाव का मिला-जुला रूप है। दरअसल, यह साक्षीभाव का ही हिस्सा है। चिरंतन काल से ऋषि-मुनि इस ध्यान विधि को करते आए हैं। भगवान् बुद्ध ने इसको सरलतम बनाया। इस विधि के अनुसार अपनी श्वास को देखना और उसके प्रति सजग रहना होता है। देखने का अर्थ उसके आवागमन को महसूस करना।

**9.2 कैसे करें विपश्यना:** विपश्यना बड़

है। श्वास के अलावा दूसरी स्टेप में आप बीच बीच में यह भी देखें कि यह एक विचार आया और गया, दूसरा आया। यह क्रोध आया और गया। किसी भी कीमत पर इन्वॉल्व नहीं होना है। बस चुपचाप देखना है कि आपके मन, मस्तिष्क और शरीर में किसी तरह की क्रिया और प्रतिक्रियाएं होती रहती हैं।

**9.3 विपश्यना विधि नहीं, स्वभाव है:** विपश्यना को करने के लिए किसी भी प्रकार के तामझाम की या एकांत में रहने की जरूरत नहीं। इसका अच्छा अभ्यास भीड़ और शोरगुल में रहकर ही किया जा सकता है। बाइक चलाते हुए, बस में बैठे, ट्रेन में सफर करते, कार में यात्रा करते, राह के किनारे, दुकान पर, ऑफिस में, बाजार में, घर में और बिस्तर पर लेटे हुए कहीं भी इस विधि को करते रहो और किसी को पता भी नहीं चलेगा कि आप ध्यान कर रहे हैं।

**9.4 विपश्यना क्यों करें:** शरीर और आत्मा के बीच श्वास ही एक ऐसा सेतु है, जो हमारे विचार और भावों को ही संचालित नहीं करता है बल्कि हमारे शरीर को भी जिंदा बनाए रखता है। श्वास जीवन है। ओशो कहते हैं कि यदि तुम श्वास को ठीक से देखते रहो, तो अनिवार्य रूपेण, अपरिहार्य रूप से, शरीर से तुम भिन्न अपने को जानने लगोगे। जो श्वास को देखेगा, वह श्वास से भिन्न हो गया, और जो श्वास से भिन्न हो गया वह शरीर से तो भिन्न हो ही गया। शरीर से छूटो, श्वास से छूटो, तो शाश्वत का दर्शन होता है। उस दर्शन में ही उडान है, ऊर्चाई है, उसकी ही गहराई है। बाकी न तो कोई ऊर्चाइयां हैं जगत में, न कोई गहराइयां हैं जगत में। बाकी तो व्यर्थ की आपाधापी है।

**9.5 विपश्यना का लाभ:** इसे तनाव हट जाता है। नकारात्मक और व्यर्थ के विचार नहीं आते। मन में हमेशा शांति बनी रहती है। मन और मस्तिष्क के स्वस्थ रहने से इसके असर शरीर पर भी पड़ता है। शरीर के सारे संताप मिट जाते हैं और काया निरोगी होने लगती है। इसके सबसे बड़ा लाभ यह कि यदि आप इसे निरंतर करते रहे तो आत्म साक्षात्कार होने लगता है और सिद्धियां स्वतः ही सिद्ध हो जाती हैं।

**क्रमशः अगला अंतिम अंक-10 पढ़े....**



(भाग-9)

जाता है। अब इस दौरान हमारे मन-मस्तिष्क में जैसी भी कल्पना या विचारों की गति हो रही है उस अनुसार दृश्य निर्मित होते रहते हैं। कहीं-कहीं स्मृतियों की परत-दर-परत खुलती रहती है, लेकिन ध्यानी को सिर्फ ध्यान पर ही ध्यान देने से गति मिलती है। एक गहन अंधकार और शांति का अनुभव ही विचारों और मानसिक हलचलों को सदा-सदा के लिए समाप्त कर सकता है। यह अनुभव जब गहराता है, तब व्यक्ति का संबंध धीरे-धीरे इंथर माध्यम से जुड़ने लगता है। वह सूक्ष्म से सूक्ष्म तरंगों का अनुभव करने लगता है और दूर से दूर की आवाज भी सुनने की क्षमता हासिल करने

खयालों में जी रहे हैं। कभी सभी से दूरी बनाकर उनका निरीक्षण करो। विपश्यना आपको खुद की स्थिति के प्रति जाग्रत करके तंद्रा को भंग कर देती है। फिर आप यंत्रवत नहीं जी सकते।

**9.1 क्या है विपश्यना:** विपश्यना एक प्राचीन ध्यान विधि है जिसे भगवान् बुद्ध ने पुनर्जीवित किया। यह एकमात्र ऐसी चमत्कारिक ध्यान विधि है जिसके माध्यम से सबसे ज्यादा लोगों ने बुद्धत्व को प्राप्त किया या ज्ञान को प्राप्त किया। वर्तमान में विपश्यना का जो प्रचलित रूप है, उस पर हम किसी भी प्रकार की कोई टिप्पणी करना चाहते हैं। विपश्यना आत्मनिरीक्षण

सीधा-सरल प्रयोग है। अपनी आती-जाती श्वास के प्रति साक्षीभाव। प्रारंभिक अभ्यास में उठते-बैठते, सोते-जागते, बात करते या मौन रहते किसी भी स्थिति में बस श्वास के आने-जाने को नाक के छिद्रों में महसूस करें। जैसे अब तक आप अपनी श्वासों पर ध्यान नहीं देते थे, लेकिन अब स्वाभाविक रूप से उसके आवागमन को साक्षी भाव से देखें या महसूस करें कि ये श्वास छोड़ी और ये ली। श्वास लेने और छोड़ने के बीच जो गैप है, उस पर भी सहजता से ध्यान दें। जबरन यह कार्य नहीं करना है। बस, जब भी ध्यान आ जाए तो सब कुछ बंद करके इसी पर ध्यान देना ही विपश्यना