

पवन प्रवाह

सत्य का प्रवाह सत्त्व प्रवाह

राज्य संगीत संस्था GPO LW/NP-106/2015-17

वर्ष 03 अंक 28 लखनऊ। सोमवार 03 से 09 अप्रैल-2017

e-mail-pawanprawah@gmail.com

मूल्य : तीन रुपये प्रच्छ-16

6

लखनऊ। सा. सोमवार 03 से 09 अप्रैल-2017

विविध प्रवाह

www.pawanprawah.com
e-mail-pawanprawah@gmail.com

पवन प्रवाह

मस्तिष्क की याददाश्त को प्रभावशाली बनाने के तरीके : ध्यान



लेखक डॉ. भरत राज सिंह
स्कूल ऑफ नैजनेट साइंस के महानिदेशक एवं वैदिक विज्ञान केन्द्र के अध्यक्ष हैं

पिछले चार अंकों में मैंने याददाश्त सुधारने के लिए कुछ तथ्य आपके सामने रखे थे, जिसमें आपके मस्तिष्क शक्ति को अधिक प्रभावी करने के लिए कुछ टिप्स, खान-पान में किन-किन चीजों का उपयोग, वैदिक काल में छात्रों में याददाश्त को बढ़ाने के लिए उठक-बैठक व्यायाम और विदेशों में सुपर ब्रेन योग पर शोध कर उसे लागू किया जाना बताया गया है। इस अंक में हम आपको जानकारी देगे कि भारतवर्ष में वैदिककाल से ही 'ध्यान' की सरल व सक्रिय विधि अपनाकर मस्तिष्क की याददाश्त बढ़ाने में योगदान दिया जाता रहा है।

ध्यान से बढ़ाये याददाश्त

स्मरणशक्ति बढ़ाने के लिए बाजार में बहुत सारे प्रोडक्ट्स मिलते हैं। यह अच्छे भी हो सकते हैं और बुरे भी। सच पूछें तो किसी की भी स्मरणशक्ति कमजोर नहीं होती, न ही इस पर उम्र का कोई फर्क पड़ता है। भूलना मनुष्य का सामान्य स्वभाव है और इसे सामान्य ही समझना चाहिए। योग का सातवां अंग 'ध्यान' कई रोगों में लाभदायक है। यदि आपकी याददाश्त कमजोर है तो इसे ध्यान के द्वारा आसानी से दो तरीके से दूर किया जा सकता है। पहला मात्र दस मिनट का ध्यान और दूसरा मात्र 10 मिनट के लिए आंखें बंद कर ले और सिर्फ श्वासों के आवागमन पर ध्यान दें। ऐसा प्रतिदिन कम से कम 30 दिन तक करें।

10 मिनट का ध्यान: आप इसे ध्यान न भी समझे तो मात्र 10 मिनट के लिए आंखें बंद कर लें। वैज्ञानिक कहते हैं कि 10 मिनट के लिए आंखें बंद करने से स्मरणशक्ति बढ़ती है। आप किसी भी सुखासन में बैठ जाएं और आलामां लगाकर मात्र 10 मिनट के लिए आंखें बंद कर लें और सिर्फ श्वासों के आवागमन पर ध्यान दें। ऐसा प्रतिदिन कम से कम 30 दिन तक करें।

जाति स्मरण का प्रयोग: आप जब भी बिस्तर पर सोने जाएं तब आंखें बंद करके उल्टे क्रम में अपनी दिनचर्या के घटनाक्रम को याद करें। जैसे सोने से पूर्व आप क्या कर रहे थे फिर उससे पूर्व क्या कर रहे थे तब इस तरह की स्मृतियों को सुबह उठने तक ले जाएं। दिनचर्या का क्रम सतत जारी रखते हुए 'मोमोरी रिवर्स' (स्मृतियों को री-

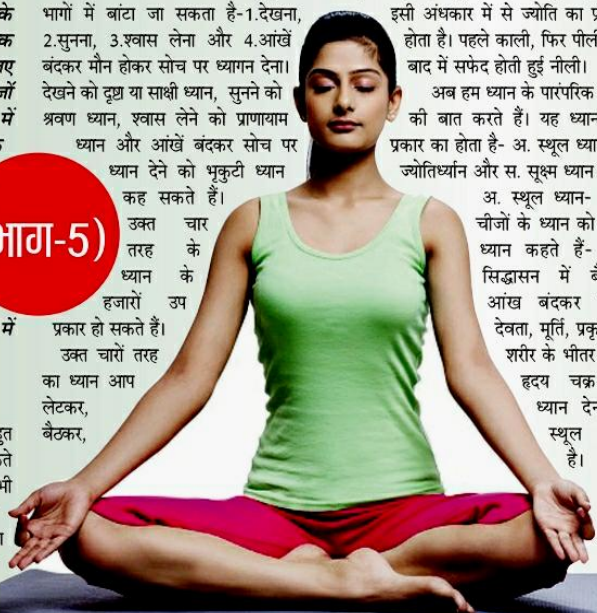
लीवड करना) को बढ़ते जाएं। इसका लाभ: ध्यान के साथ इस जाति स्मरण का अभ्यास जारी रखने से एक माह बाद जहां मोमोरी पॉवर बढ़ेगा वहीं कुछ माह बाद यह आपमें गंजब की स्मरणशक्ति का विकास कर देगा। आप किसी भी उम्र में और किसी भी हालत में भूल नहीं सकते।

1.0 ध्यान के प्रकार: आपने आसन और प्राणायाम के प्रकार जाने हैं, लेकिन ध्यान के प्रकार बहुत कम लोग ही जानते हैं। निश्चित ही ध्यान को प्रत्येक व्यक्ति को मनोदशा के अनुसार ढाला गया है।

1.1 ध्यान के चार भाग: ध्यान को मूलतः चार भागों में बांटा जा सकता है- 1. देखना, 2. सुनना, 3. श्वास लेना और 4. आंखें बंदकर मौन होकर सोच पर ध्यान देना। देखने को दृष्ट या साक्षी ध्यान, सुनने को श्रवण ध्यान, श्वास लेने को प्राणायाम ध्यान और आंखें बंदकर सोच पर ध्यान देने को भूकुटी ध्यान कह सकते हैं।

उक्त चार तरह के ध्यान के हजारों उप प्रकार हो सकते हैं। उक्त चारों तरह का ध्यान आप लेटकर, बैठकर, उठकर,

(भाग-5)



खड़े रहकर और चलते-चलते भी कर सकते हैं। उक्त तरीकों को मैं ही ढलकर योग और हिन्दू धर्म में ध्यान के हजारों प्रकार बताएँ गए हैं जो प्रत्येक व्यक्ति को मनोदशा अनुसार हैं। भगवान शंकर ने मां पार्वती को ध्यान के 112 प्रकार बताए थे जो 'विज्ञान भैरव तंत्र' में संग्रहित हैं।

1. देखना: ऐसे लाखों लोग हैं जो देखकर ही सिद्धि तथा मोक्ष के मार्ग चले गए। इसे दृष्ट भाव या साक्षी भाव में उल्टना कहते हैं। आप देखते जरूर हैं, लेकिन वर्तमान में नहीं देख पाते हैं। आपके ढेर सारे विचार, तनाव और कल्पना आपको वर्तमान से काटकर रखते हैं। बोधपूर्वक अर्थात् होशपूर्वक वर्तमान को देखना और समझना (सोचना नहीं) ही साक्षी या दृष्ट ध्यान है।

2. सुनना: सुनकर श्रवण बनने वाले बहुत हैं। कहते हैं कि सुनकर ही सुन्नत नसीब हुई। सुनना बहुत कठिन है। सुने ध्यान पूर्वक पास और दूर से आने वाली आवाजें। आंख और कान बंदकर सुने भीतर से उत्पन्न होने वाली आवाजें। जब यह सुनना गहरा होता जाता है

तब धीरे-धीरे सुनाई देने लगता है- नाद। अर्थात् ? का स्व।

3. श्वास पर ध्यान: बंद आंखों से भीतर और बाहर यही सांस लें, बलपूर्वक दबाव डाले बिना यथासंभव गहरी सांस लें, आती-जाती सांस के प्रति होशपूर्ण और सजग रहे। बस यही प्राणायाम ध्यान को सरलतम और प्राथमिक विधि है।

4. भूकुटी ध्यान: आंखें बंद करके दोनों भोओं के बीच स्थित भूकुटी पर ध्यान लगाकर पूर्णतः बाहर और भीतर से मौन रहकर भीतरी शांति का अनुभव करना। होशपूर्वक अंधकार को देखते रहना ही भूकुटी ध्यान है। कुछ दिनों बाद इसी अंधकार में से ज्योति का प्रकटन होता है। पहले काली, फिर पीली और बाद में सफेद होती हुई नीली।

अब हम ध्यान के पारंपरिक प्रकार की बात करते हैं। यह ध्यान तीन प्रकार का होता है- अ. स्थूल ध्यान, ब. ज्योतिर्ध्यान और स. सूक्ष्म ध्यान।

अ. स्थूल ध्यान- स्थूल चीजों के ध्यान को स्थूल ध्यान कहते हैं- जैसे सिद्धासन में बैठकर आंख बंदकर किसी देवता, मूर्ति, प्रकृति या शरीर के भीतर स्थित हृदय चक्र पर ध्यान देना ही स्थूल ध्यान है। इस

आप कानों में रुई लगाकर भी शोरगुल से बच सकते हैं। मच्छरदानी लगाकर मच्छरों से बच सकते हैं, लेकिन यदि हवा में प्रदूषण है तो कैसे बचेंगे यह तय करें। गर्मी से त्रस्त व्यक्ति को जैसे एक पेड़ की छांव या शीतल कुटिया का आश्रय राहत देता है, उसी प्रकार सांसारिक झड़टों से पीड़ित व त्रस्त वैरागी के लिए हठयोग और सांसारिकों के लिए एकांत आश्रय माना है।

अव्या आप साधना करना चाहते हैं: तब जहां तक संभव हो शहर के शोरगुल से दूर प्राकृतिक संपदा से भरपूर ऐसे माहौल में रहें, जहां धार्मिक मनोवृत्ति वाले लोग हों और वहां अन्न, जल, फल, मूल आदि से परिपूर्ण व्यवस्था हो। यही आपकी उचित साधनास्थली है। इस तरह के एकांत स्थान का चयन कर वहां एक छोटी-सी कुटिया का निर्माण करें।

ब. कैसी हो कुटिया: ध्यान रखें कि कुटिया के चारों ओर पत्थर, अग्नि या जल न हो। उसके एक छेदों-सी कुटिया का निर्माण करें। कूटी का द्वार छोटा हो, दीवारों में कहीं तीड़ या छेद न हो, जमीन में कहीं बिल न हो जिससे चूहे या सांप आदि का खतरा बड़े। कुटिया की जमीन



समतल हो, गोबर से भली प्रकार लिपी-पुती हो, कुटिया को अत्यंत पवित्र रखें अर्थात् वहां कौड़े-मकोड़े नहीं हों। कुटिया के बाहर एक छोटा-सा मंडप बनाएं जिसके नीचे हवन करने के लिए उसमें वेदी हो जहां चाहें तो धूना जलाकर रख सकते हैं। यह सर्दियों में बहुत काम आएगा। पास में ही एक अच्छे कुआं या कुंडी हो, जिसकी पाल दीवारों से घिरी हो। कुआं नहीं हो तो इस बात का ध्यान रखें कि आपको पानी लाने के लिए किसी प्रकार की मेहनत न करना पड़े और पानी साफ-सुधरा हो।

स. अंतरत: अंतः जो साधक जिस प्रकार के स्थान में रहता हो, वहां भी यथासंभव एकांत प्राप्त कर अभ्यास में सफलता प्राप्त कर सकता है, परंतु हठयोगियों का अनुभव है कि पवित्र वातावरण ही साधना को आगे बढ़ाने और शीघ्र सफलता प्राप्त करने में काफी अधिक सहायक सिद्ध होता है।

2.0 ध्यान के चमत्कारिक अनुभव: ध्यान करना अद्भुत है। हमारे यूँ तो मूलतः तीन शरीर होते हैं। भौतिक, सूक्ष्म और कारण, लेकिन इस

शरीर के अलावा और भी शरीर होते हैं। हमारे शरीर में मुख्यतः सात चक्र हैं। प्रत्येक चक्र से जुड़ा हुआ है एक शरीर। बहुत अद्भुत और आश्चर्यजनक है हमारे शरीर की रचना। दिखाई देने वाला भौतिक शरीर सिर्फ खून, हड्डी और मांस का जोड़ ही नहीं है इसे चलायमान रखने वाले शरीर अलग हैं। कुंडलिनी जागरण में इसका अनुभव होता है। जो व्यक्ति सतत चार से छह माह तक ध्यान करता रहा है उसे कई बार एक से अधिक शरीरों का अनुभव होने लगता है। अर्थात् एक तो यह स्थूल शरीर है और उस शरीर से निकलते हुए 2 अन्य शरीर। ऐसे में बहुत से ध्यानी घबरा जाते हैं और वह सोचते हैं कि यह ना जाने क्या है। उन्हें लगता है कि कहीं मेरी मृत्यु न हो जाए। इस अनुभव से घबराना व ध्यान करना छोड़ देते हैं। जब एक बार ध्यान छूटता है तो फिर मुश्किल होती है पुनः उसी अवस्था में लौटने में।

2.1 इस अनुभव को समझे: जो दिखाई दे रहा है वह हमारा स्थूल शरीर है। दूसरा सूक्ष्म शरीर हमें दिखाई नहीं देता, लेकिन हम उसे नौद में महसूस कर सकते हैं। इसे ही वेद में मनोमय शरीर कहा है। तीसरा शरीर हमारा कारण शरीर है जिसे विज्ञानमय शरीर कहते हैं।

2.2 सूक्ष्म शरीर की क्षमता: सूक्ष्म शरीर ने हमारे स्थूल शरीर को घेर रखा है। हमारे शरीर के चारों तरफ जो ऊर्जा का क्षेत्र है वही सूक्ष्म शरीर है। सूक्ष्म शरीर ही हमारे स्थूल शरीर की तरह ही है यानि यह भी सब कुछ देख सकता है, सूंघ सकता है, खा सकता है, चल सकता है, बोल सकता है आदि। इसके अलावा इस शरीर की और भी कई क्षमता हैं जैसे वह दीवार के पार देख सकता है। किसी के भी मन की बात जान सकता है। वह कहीं भी पल भर में जा सकता है। वह पूर्वाभास कर सकता है और अतीत की हर बात जान सकता है आदि।

2.3 कारण शरीर की क्षमता: तीसरा शरीर कारण शरीर कहलाता है। कारण शरीर ने सूक्ष्म शरीर को घेर के रखा है। इसे बीज शरीर भी कहते हैं। इसमें शरीर और मन की वासना के बीज विद्यमान होते हैं। यह हमारे विचार, भाव और स्मृतियों का बीज रूप में संग्रह कर लेता है। मृत्यु के बाद स्थूल शरीर कुछ दिनों में ही नष्ट हो जाता और सूक्ष्म शरीर कुछ महीनों में विसरित होकर कारण की ऊर्जा में विलिन हो जाता है, लेकिन मृत्यु के बाद यही कारण शरीर एक स्थान से दूसरे स्थान पर जाता है और इसी के प्रकाश से पुनः मनोमय व स्थूल शरीर की प्राप्ति होती है अर्थात् नया जन्म होता है। कारण शरीर कभी नहीं मरता। इसी कारण शरीर से कई सिद्ध योगी परकाय प्रवेश में समर्थ हो जाते हैं। जब व्यक्ति निरंतर ध्यान करता है तो कुछ माह बाद यह कारण शरीर हकत में आने लगता है। अर्थात् व्यक्ति की चेतना कारण में स्थित होने लगती है। ध्यान से इसकी शक्ति बढ़ती है। यदि व्यक्ति निरंतर और होशपूर्वक रहकर निरंतर ध्यान करता रहे तो निश्चित ही वह मृत्यु के पार जा सकता है। मृत्यु के पार जाने का मतलब यह कि अब व्यक्ति ने स्थूल और सूक्ष्म शरीर में रहना छोड़ दिया।

क्रमशः अगले भाग-6 पढ़ें...