

मस्तिष्क की याददाश्त को प्रभावशाली बनाने के तरीके : ध्यान



लेखक डॉ. भरत राज सिंह
स्कूल ऑफ नैनेजमेंट साइसेज के महाविदेशक एवं वैदिक विज्ञान केन्द्र के अध्यक्ष हैं

पिछले छह 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। 'ध्यान' की सरल व सक्रिय विधि अपनाकर मस्तिष्क की याददाश्त बढ़ाने हेतु पिछले अंक में ध्यान के प्रकार, ध्यान स्थल, ध्यान की विधि तथा ध्यान क्या है, को बताया गया था। उसी क्रम में, इस अंक में हम आपको जानकारी देंगे कि ध्यान कैसे करें, लक्ष्य क्या है तथा विचार क्या आने चाहियें...

4.0 ध्यान कैसे करें ?



एक महत्वपूर्ण सवाल- ध्यान कैसे करें? अक्सर पूछा जाता है। यह उसी तरह है कि हम पूछें कि कैसे श्वास लें, कैसे जीव जाएं, कैसे जिंदा रहे या कैसे प्यार करें। आपसे सवाल पूछा जा सकता है कि क्या आप हंसना और रोना सीखते हैं या कि पूछते हैं कि कैसे रोएं या हंसें? सच मानो तो हमें कभी किसी ने नहीं सिखाया की हम कैसे पैदा हों। ओशो कहते हैं कि ध्यान हमारा स्वभाव है, जिसे हमने संसार की चकाचौंध के चक्कर में खो दिया है।

ध्यान करने के लिए शुरुआती तत्व- अ. श्वास की गति, ब. मानसिक हलचल स. ध्यान का लक्ष्य और द. होशपूर्वक जीना। उक्त चारों पर ध्यान दें तो आप ध्यान करना सीख जाएंगे।

4.1 श्वास की गति का महत्व: योग में श्वास की गति को आवश्यक तत्व के रूप में मान्यता दी गई है। इसी से हम भीतरी और बाहरी दुनिया से जुड़े हैं। श्वास की गति तीन तरीके से बदलती है- 1. मनोभाव, 2. वातावरण, 3. शारीरिक हलचल। इसमें मन और मस्तिष्क के द्वारा श्वास की गति ज्यादा संचालित होती है। जैसे क्रोध और खुशी में इसकी गति में भारी अंतर रहता है।

श्वास की गति से ही हमारी आयु घटती और बढ़ती है। श्वास को नियंत्रित करने से सभी को नियंत्रित किया जा सकता है। इसीलिए श्वास क्रिया द्वारा ध्यान को केन्द्रित और सक्रिय करने में मदद मिलती है। ध्यान करते समय जब मन अस्थिर होकर भटक रहा हो उस समय श्वास क्रिया पर ध्यान केन्द्रित करने से धीरे-धीरे मन और मस्तिष्क स्थिर हो जाता है और ध्यान लगने लगता है। ध्यान करते समय गहरी श्वास लेकर धीरे-धीरे श्वास छोड़ने की क्रिया से जहां शारीरिक और मानसिक लाभ मिलता है, वहीं ध्यान में गति मिलती है।

4.2. मानसिक हलचल: ध्यान करने या ध्यान में होने के लिए मन और मस्तिष्क की गति को समझना जरूरी है। गति से तात्पर्य यह कि क्यों हम खयालों में खो जाते हैं, क्यों विचारों को ही सोचते रहते हैं या कि विचार करते रहते हैं या कि धुन, कल्पना आदि में खो जाते हैं। इस सबको रोकने के लिए ही कुछ उपाय हैं- पहला आंखें

बंदकर पुतलियों को स्थिर करें। दूसरा जीभ को जरा भी ना हिलाएँ उसे पूर्णतः स्थिर रखें। तीसरा जब भी किसी भी प्रकार का विचार आए तो तुरंत ही सोचना बंदकर सजग हो जाएं। इसी जबरदस्ती न करें बल्कि सहज योग अपनाएं।

4.3. ध्यान और लक्ष्य: निराकार ध्यान- ध्यान करते समय देखने को ही लक्ष्य बनाएं। दूसरे नंबर पर सुनने को रखें। ध्यान दें, गौर करें कि बाहर जो ढेर सारी आवाजें हैं उनमें एक आवाज ऐसी है जो सतत जारी रहती है-जैसे प्लेन की आवाज, फैन की आवाज या किसी तरीके की कोई

आवाज कर रहा है? का उच्चारण। अर्थात् सन्नाटे की आवाज। इसी तरह शरीर के भीतर भी आवाज जारी है। ध्यान दें। सुनने और बंद आंखों के सामने छाप अंधेरे को देखने का प्रयास करें। इसे कहते हैं निराकार ध्यान। **आकार ध्यान:** आकार ध्यान में प्रकृति और हरे-भरे वृक्षों की कल्पना की जाती है। यह भी कल्पना कर सकते हैं कि किसी पहाड़ की चोटी पर बैठे हैं और मस्त हवा चल रही है। यह भी कल्पना कर सकते हैं कि आपका ईश्टेव आपके सामने खड़ा है। कल्पना ध्यान को इसलिए करते हैं ताकि शुरुआत में हम मन को इधर-उधर भटकाने से रोक पाएं।

4.4. होशपूर्वक जीना: क्या सच में ही आप ध्यान में जी रहे हैं? ध्यान में जीना सबसे मुश्किल कार्य है। व्यक्ति कुछ क्षण के लिए ही होश में रहता है और फिर पुनः यंत्रवत जीने लगता है। इस यंत्रवत जीवन को जीना छोड़ देना ही ध्यान है।

4.5 ध्यान की शुरुआत: ध्यान की शुरुआत के पूर्व की क्रिया- मैं क्यों सोच रहा हूँ इस पर ध्यान दें। हमारा विचार भविष्य और अतीत की

हरकत है। विचार एक प्रकार का विकार है। वर्तमान में जीने से ही जागरूकता जन्मती है। भविष्य की कल्पनाओं और अतीत के सुख-दुख में जीना ध्यान विरुद्ध है।

स्टेप-1: ओशो के अनुसार ध्यान शुरू करने से पहले आपका रेचन हो जाना जरूरी है अर्थात् आपकी चेतना (होश) पर छाई धूल हट जानी जरूरी है। इसके लिए

श्वास लें और छोड़ें। सिर्फ पांच मिनट श्वासों के इस आवागमन पर ध्यान दें कि कैसे यह श्वास भीतर कहाँ तक जाती है और फिर कैसे यह श्वास बाहर कहाँ तक आती है। पूर्णतः भीतर कर मौन का मजा लें। मौन जब घटित होता है तो व्यक्ति में साक्षी भाव का उदय होता है। सोचना शरीर की व्यर्थ क्रिया है और बोध करना मन का स्वभाव है।

ध्यान की अवधि: उपरोक्त ध्यान विधि को नियमित 30 दिनों तक करते रहे। 30 दिनों बाद इसकी समय अवधि 5 मिनट से बढ़ाकर अगले 30 दिनों के लिए 10 मिनट और फिर अगले 30 दिनों के लिए 20 मिनट कर दें। शक्ति को संवर्धित करने के लिए 90 दिन काफी है। इसे जारी रखें।

सावधानी: ध्यान किसी स्वच्छ और शांत वातावरण में करें। ध्यान करते वक़्त सोना मना है। ध्यान करते वक़्त सोचना बहुत होता है। लेकिन यह सोचने पर कि मैं क्यों सोच रहा हूँ कुछ देर के लिए सोच रूक जाती है। सिर्फ श्वास पर ही ध्यान दें और संकल्प कर लें कि 20 मिनट के लिए मैं अपने दिमाग को शून्य कर देना चाहता हूँ।

अंततः ध्यान का अर्थ ध्यान देना, हर उस बात पर जो हमारे जीवन से जुड़ी है। शरीर पर, मन

चाहें तो कैथार्सिस या योग का भस्त्रिका, कपालभाति प्राणायाम कर लें। आप इसके अलावा अपने शरीर को थकाने के लिए और कुछ भी कर सकते हैं।

स्टेप 2: शुरुआत में शरीर की सभी हलचलों पर ध्यान दें और उसका निरीक्षण करें। बाहर की आवाज सुनें। आपके आस-पास जो भी घटित हो रहा है उस पर गौर करें। उसे ध्यान से सुनें। **स्टेप 3:** फिर धीरे-धीरे मन को भीतर की ओर मोड़ें। विचारों के क्रिया-कलापों पर और भावों पर चुपचाप गौर करें। इस गौर करने या ध्यान देने के जरा से प्रयास से ही चित्त स्थिर होकर शांत होने लगेगा। भीतर से मौन होना ध्यान की शुरुआत के लिए जरूरी है।

स्टेप 4: अब आप सिर्फ देखने और महसूस करने के लिए तैयार हैं। जैसे-जैसे देखना और सुनना गहराएगा आप ध्यान में उतरते जाएंगे।

4.6 ध्यान की शुरुआती विधि: प्रारंभ में सिद्धासन में बैठकर आंखें बंद कर लें और दाएं हाथ को दाएं घुटने पर तथा बाएं हाथ को बाएं घुटने पर रखकर, रीढ़ सीधी रखते हुए गहरी

पर और आस-पास जो भी घटित हो रहा है उस पर। विचारों के क्रिया-कलापों पर और भावों पर। इस ध्यान देने के जरा से प्रयास से ही हम अमृत की ओर एक-एक कदम बढ़ सकते हैं।

4.7 ध्यान और विचार: जब आंखें बंद करके बैठते हैं तो अक्सर यह शिकायत रहती है कि जमाने भर के विचार उसी वक़्त आते हैं। अतीत की बातें या भविष्य की योजनाएं, कल्पनाएं आदि सभी विचार विचित्रों की तरह मस्तिष्क के आसपास भिनभिनाते रहते हैं। इससे कैसे निजात पाएं? माना जाता है कि जब तक विचार है तब तक ध्यान घटित नहीं हो सकता। अब कोई मानने को भी तैयार नहीं होता कि निर्विचार भी हुआ जा सकता है। कोशिश करके देखने में क्या बुराई है। ओशो कहते हैं कि ध्यान विचारों की मृत्यु है। आप तो बस ध्यान करना शुरू कर दें। जहां पहले 24 घंटे में चिंता और चिंतन के 30-40 हजार विचार होते थे वहीं अब उनकी संख्या घटने लगेगी। जब पूरी घट जाए तो बहुत बड़ी घटना घट सकती है।

क्रमशः अगला भाग-8 पढ़ें...

