

## जहाँ एकाग्रता है, वहीं सफलता है

\* ब्रह्मकुमार सूर्य, आदृ पर्वत



**प्रत्येक मनुष्य** आज प्रथम प्रयास में ही सफलता का हार पहनना चाहता है और चाहे भी क्यों न, यही तो भाग्य के धनी मनुष्य की पहचान है। जो मनुष्य प्रत्येक कदम पर सफल है, वही महान है, वही भाग्यवान है। लोग कहते हैं कि सफलता ही खुशी की चाबी है परन्तु सत्य इसके विपरीत है कि जहाँ खुशी है वहीं सफलता है। इससे भी बढ़कर है, जहाँ एकाग्रता है वहाँ सफलता परछाई की तरह आगे-पीछे घूमती है। जिसका मन सारा दिन व्यर्थ में भटकता है, उन्हें सफलता हेतु भारी संघर्ष करना पड़ता है।

सैकड़ों अनुभवों से पाया गया है कि जिन युवकों की मनोस्थिति श्रेष्ठ है, जिन्होंने सदा लक्ष्य पर ही एकाग्र किया है, जिन्होंने मन को वासनाओं के पीछे नहीं भटकाया है, उन्हें सहज ही अच्छी नौकरी मिल जाती है। परन्तु जो लक्ष्य को एक किनारे रखकर किसी के दुखदाई प्यार में भटक गये

वे तो अटक गये। जिन्होंने व्यर्थ की परेशानियों में, झूठी आकांक्षाओं में व झूठे वायदों में जीवन के अनमोल क्षणों को गँवा दिया वे तो परेशानियों के सागर में बह गये।

जिन्हें जीवन में सहज ही सफलता के शिखर को छूना है, वे स्वयं को लक्ष्य पर एकाग्र करें। बुद्धिवान मनुष्य वही है जो अपने वर्तमान समय के महत्व को पहचाने, विद्यार्थी विद्याकाल को महत्व दें। अन्य किसी क्षेत्र में कार्यरत मनुष्य समय के महत्व को पहचान कर मेहनत करें। एक बार जीवन की गाड़ी ठीक-ठीक पटरी पर आ जाए, फिर तो वह सरपट दौड़ेगी। यदि आप एक महत्वपूर्ण स्पर्धा जीतना चाहते हैं तो निश्चित रूप से आपको सब तरफ से ध्यान हटाकर सम्पूर्ण आत्मविश्वास के साथ वहीं एकाग्र होना होगा। यहाँ हम एकाग्रता पर सुन्दर चर्चा प्रस्तुत कर रहे हैं—

### क्या है एकाग्रता

मन का किसी विषय वस्तु पर स्थिर हो जाना व बुद्धि का स्वरूप पर स्थिर हो जाना एकाग्रता है। मन का काम चिन्तन करना व बुद्धि तीसरा नेत्र है, उसका काम किसी लक्ष्य को देखना है। एक विद्यार्थी यदि पढ़ रहा है तो उसका मन इधर-उधर न

भटके, ध्यान पढ़ाई में हो और बुद्धि उसे ग्रहण कर रही हो, यह एकाग्रता है। याद रहे, बुद्धि धारणा शक्ति है।

एक खिलाड़ी जब खेल रहा हो तो मन खेल का आनन्द ले रहा हो तथा बुद्धि और आँखें गेंद पर या लक्ष्य पर स्थिर हों। उसे केवल गेंद ही दिखाई दे रही हो, यह उसकी एकाग्रता है। कोई भी शिल्पी (कारीगर), चित्रकार या संगीतकार अपने कार्य में तल्लीन हों, मन-बुद्धि उसी में लगे हों, यह उनकी एकाग्रता है। एक योगी का मन, आत्मा तथा परमात्मा का चिन्तन कर रहा है और बुद्धि परमात्म स्वरूप पर स्थिर हो जाए, यह उसकी एकाग्रता है।

### क्यों हो रही है एकाग्रता भंग

सारी रात क्रिकेट के खिलाड़ी नृत्य पार्टी का आनन्द लेते रहे और सबेरे वे महत्वपूर्ण पारी खेलने जा रहे हैं, उनकी हार निश्चित है। मन की वासनाएँ एकाग्रता को भंग कर रही हैं। एकाग्रता पर सबसे ज्यादा मार पड़ी है कामवासना की। जो विद्यार्थी इस चक्रव्यूह में उलझ गये हैं, उनकी एकाग्रता नष्ट हो रही है। परिणामतः वे प्रत्येक फील्ड में असफलता का मुँह देख रहे हैं। उनके हाथ लग रही है निराशा और उन्हें इस महाबीमारी का आभास ही नहीं है। वे दैहिक सुख को

सर्वोपरि मानकर अपना भविष्य अन्धकारमय बना रहे हैं।

संसार में तनाव व चिंताएँ तेजी से बढ़ती जा रही हैं। इसका कारण है, मन की शक्ति कमज़ोर पड़ गई है, शीघ्र क्रोध आ जाता है, तनाव में रहने लगते हैं, एकाग्रता नष्ट होने लगती है। छोटे बच्चों का भी मन तनाव-ग्रस्त रहने लगा है। अनेक बच्चे खुश नहीं रहते। इसका असर उनकी बुद्धि पर पड़ता है।

बड़ों को परिवार की चिन्ताएँ, अनहोनी घटनाएँ, अकाले मृत्यु, बढ़ती हुई महंगाई, सम्बन्धों में टकराव एकाग्र नहीं होने देते। जहाँ रात-दिन टकराव है, क्रोध है, परस्पर प्रेम व शुभ-भावनाओं की कमी है वहाँ मन का भटकना स्वाभाविक है। यदि मन में ईर्ष्या-द्वेष की अग्नि जल रही है, यदि बदला लेने के लिए मन उमड़ रहा है, यदि धृणा का धुन मन की शान्ति को नष्ट कर रहा है, यदि परचिन्तन व परदर्शन में मन भटका हुआ है, यदि दूसरों से तुलना करने में ही मन लगा है तो हम एकाग्रता से कोसों दूर हैं।

टी.वी., इन्टरनेट, मोबाइल फोन पर यदि हम संयमित नहीं हैं तो मन-बुद्धि भटकते ही रहेंगे। यदि गंदी फिल्में देखने का रस है तो यह जीवन को काल की ओर ले जाने वाला है। इन तीनों से बहुत कुछ सीखा भी जा

सकता है। ये विज्ञान की अनुपम देन है, इनका सदुपयोग करें। इनका दुरुपयोग एकाग्रता नष्ट करता है, जीवन को भ्रष्ट करता है व बुद्धि को मलीन करता है। यह देखने में आता है कि बहुतों का मन बिना कारण ही खिन्न व अशान्त रहता है। अल्पायु से ही कइयों को संघर्ष का सामना करना पड़ता है, उनका मार्ग कांटों से भरा होता है। इनके कारण वर्तमान नहीं होते। पूर्व जन्मों के विकर्म उन्हें न तो एकाग्र होने देते, न सफल। ऐसे ही अब के कर्म भविष्य पर प्रभाव डालेंगे अतः पाप कर्मों से बचना चाहिए।

व्यर्थ सोचते रहने की आदत, अर्थहीन कल्पनाएँ व अनुमान लगाने की आदत एकाग्रता को समाप्त कर देते हैं। दृढ़ संकल्प करें कि हमें एकाग्रचित्त होकर सम्पूर्ण सफल होना ही है। अब उन सब बातों को छोड़ देना है जो एकाग्रता के मार्ग में बाधक हैं।

### कैसे बढ़े एकाग्रता

जो एकाग्रता है उनके संकल्पों में बहुत बल होता है। उनकी शुभ-भावनाएँ दूसरों का कल्याण कर सकती हैं। वे देव-कुल की आत्माओं का आह्वान कर सकते हैं। उनकी



परम आत्मा से सप्त रूह-रिहान (बातें) होती है।

### ब्रह्मुहूर्त को महत्व दें

इस शक्ति को बढ़ाने के लिए सवेरे-सवेरे स्वयं में श्रेष्ठ संकल्प भर लेना सबसे ज्यादा लाभकारी है। जो राजयोगी हैं वे योग की भिन्न-भिन्न ड्रिल करें। यदि आप विद्यार्थी हैं तो सत्साहित्य का अध्ययन करें अथवा आंखें खुलते ही 108 बार लिखें कि 'मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ।' रात्रि सोने से पूर्व लिखें कि 'मैं एक महान आत्मा हूँ।' इससे व्यर्थ को समाप्त करने में बहुत मदद मिलेगी। जो राजयोगी हैं वे सवेरे स्वयं को सुन्दर संकल्पों से चार्ज करें। स्वमान का अभ्यास करें व ईश्वरीय महावाक्य

सुनें। ये महावाक्य प्रतिदिन मन में महान संकल्पों का संचार करते हैं और व्यर्थ समाप्त हो जाता है।

ध्यान रहे, आँख खुलते ही नकारात्मक संकल्प मन में कभी न आने दें। उठते ही पांच संकल्प पाँच-पाँच बार करें.... मैं बुद्धिमान हूँ, मैं चरित्रवान हूँ, मैं एकाग्रचित्त हूँ, मैं श्रेष्ठ योगी हूँ और मैं बहुत-बहुत भाग्यवान हूँ। इन्हें अवचेतन मन स्वीकार कर लेगा और हमारे अन्तर्मन की शक्ति हमें वैसा ही बना देगी। इस तरह जो मनुष्य सवेरे के समय का सदुपयोग करता है, उसका मन व्यर्थ से मुक्त होकर एकाग्र हो जाता है।

#### पवित्रता बढ़ायें

एकाग्रता का सीधा संबंध पवित्रता से व विचारों की शुद्धि से है। विद्यार्थी दैहिक प्रेम से बचें, आत्मिक प्रेम बढ़ाएँ। वासना व प्रेम में बहुत अन्तर है। वासनात्मक प्रेम काम विकार को बढ़ावा देता है जबकि आत्मिक प्रेम विचारों को शुद्ध करता है। क्रोध एकाग्रता का शत्रु है। मैं-मैं करने वाला व्यक्ति नकारात्मक विचारों की मृग-तृष्णा में भटकता रहता है। जो मनुष्य समस्याओं से घिरा है व छोटी-छोटी बातों में तनाव-ग्रस्त रहता है वह एकाग्र नहीं हो सकता। इसलिए स्वयं को सरलचित बनायें तो एकाग्रता भी सरल हो जाएगी। पवित्रता, शुद्ध विचार व स्वमान के अभ्यास से ब्रेन

शक्तिशाली बनता है तथा बुद्धि स्थिर होती है।

#### साक्षीभाव बढ़ायें

अपने चित्त को ज्ञानबल से शान्त रखने वाला मनुष्य ही स्थिरचित्त हो सकता है। स्वयं भगवान ने अपनी रचना का सम्पूर्ण ज्ञान हमें दिया है। उन्होंने विश्व की तुलना एक नाटक से की है। इसमें सभी आत्माएँ पार्टधारी हैं व देह रूपी वस्त्र पहनकर अपना-अपना पार्ट बजा रही हैं। विश्व ड्रामा के ज्ञान को यूज करके अपने चित्त को शांत करें। कुछ निम्नलिखित बातों का अभ्यास करें।

इस ड्रामा में सबका अपना-अपना पार्ट है व अपना-अपना भाग्य है, अपने बच्चों के लिए व अन्य साथियों के लिए यह दृष्टिकोण रखें।

वही हो रहा है जो 5000 वर्ष पूर्व हुआ था, नथिंग न्यू....यहाँ किसी का कोई भी दोष नहीं। जो कुछ हो रहा है, वही सत्य है, वही होना चाहिए। इस ड्रामा में मेरा पार्ट भी बहुत सुन्दर है। मुझे अपने पार्ट का आनन्द लेना है।

इस खेल को साक्षी होकर देखें। नो क्वेश्चन, नो कम्प्लेट।

#### जीवन में सन्तुलन हो

पहला सन्तुलन भोजन व नींद का हो। न बहुत कम सोयें न ज्यादा। विद्यार्थी सात घण्टे अवश्य सोयें व राजयोगी छह घण्टे अवश्य सोयें। इससे कम नींद हानिकारक रहेगी।

भोजन न ज्यादा न कम। ज्यादा भोजन ब्रेन को सुस्त करेगा व कम भोजन कमज़ोर।

टी.वी., नेट की गन्दी साइट पर न जाएँ। इनसे मन में गंदगी भरती है, यह स्वीकार कर लें कि मैं तो पवित्र आत्मा हूँ, गंदगी मेरा विषय नहीं है।

#### मेडिटेशन का अभ्यास करें

विद्यार्थी वर्ग के लिए प्रतिदिन आधा घण्टा राजयोग मेडिटेशन परम आवश्यक है। आप राजयोग सीख लें व आत्म स्वरूप व परमात्म स्वरूप पर एकाग्रता का अभ्यास करें। इस अभ्यास को एक मिनट से बढ़ाकर दस मिनट तक ले जाएँ।

जो लोग राजयोग सीख चुके हैं वे पाँच स्वरूपों का अभ्यास, स्वमान का अभ्यास व अशरीरीपन का अभ्यास कर्म करते भी करें।

बुद्धि आत्म-स्वरूप पर व परमात्म स्वरूप पर चिन्तन के साथ एकाग्र हों।

इस तरह हमारी एकाग्रता की शक्ति बढ़ेगी। संकल्प शक्तिशाली होते जाएंगे। शक्तिशाली संकल्पों के वायब्रेशन जब चारों ओर फैलेंगे तो समस्याएँ दूर से ही नष्ट हो जाएँगी। मन जब व्यर्थ से मुक्त रहेगा तो संकल्पों की गति कम हो जाएगी और इससे बौद्धिक क्षमता में अतिशय वृद्धि होगी। एकाग्रता के बल से कम बुद्धि वाला मनुष्य भी बड़े-बड़े कार्य करने में सफल होगा। ♦