रक्सौल। मुख्यमंत्री नीतिश कुमार ईश्वरीय संदेश देने के पश्चात् सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु.मीणा और ब्र.कु.गुणराज।

मुम्बई। ब्र.कु.बिन्नी को 'प्रियदर्शनी अवार्ड' देते हुए महाराष्ट्र विधान सभा के अध्यक्ष दिलीप वलसे पाटील साथ में हैं प्रियदर्शनी अकेडमी के चेयरमैन नानिक रूपाणी तथा बजाज ग्रुप के अध्यक्ष नीरज बजाज।

राउरकेला। एन.एस.पी.सी.एल. में 'स्ट्रेस मैनेजमेंट' के बाद ग्रुप फोटो में हैं एग्जक्यूटिव जी.एम.देवाशीष सरकार, डी.जी.एम. परवीर कुमार विश्वास साथ में हैं ब्र.कु.श्वेता।

जयपुर, वनीपार्क। सेवाकेंद्र के चतुर्थ वार्षिक उत्सव पर केक काटते हुए डॉ.निर्मला, ब्र.कु.चंद्रकला, ब्र.कु.लक्ष्मी, ब्र.कु.मदन लाल शर्मा।

सिरहा, नेपाल। नेपाल के राष्ट्रपति रामवरण यादव से आध्यात्मिक चर्चा करने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु.मंजु साथ में ब्र.कु.धीरा।

पोन्डा- ओगली-ब्र.कु. शंकुतला ग्राम पंचायत प्रधान शशी बाला कोसौगात देते हुए साथ में ब्र.कु. सावित्री तथा अन्य ।

एकाग्रता शक्ति से परिवर्तन

- ब.कु. जगदीश

आज हम जिस संसार में रह रहे हैं, यह प्रतियोगिता से भरपूर है। चारों तरफ कुछ पाने की, कुछ करने की दौड़-सी दिखाई देती है। इसमें मुख्य रूप से धन, सत्ता या नाम की प्राप्ति की होड़ लगी हुई है। परंतु विवेक कहता है - यह प्राप्तियां अल्पकालिक हैं। इन सभी प्राप्तियों का आधार मानव मन है, उसकी मानसिक शक्तियां हैं जिसे आत्मिक-बल भी कह सकते हैं और यह तो सर्वविदित है, सभी प्रकार की आंतरिक या बाह्य शक्तियों की जननी है - एकाग्रता। आज हम इसी पर विचार करेंगे।

एकाग्रता की शक्ति हर मानव में गुप्त और सुषुप्त है। जो इसको अनुभव कर लेता है वह महान् उपलब्धियां पाता है। इसलिए कहा जाता है - संकल्प-शक्ति चमत्कारिक है। यह मानव की निजी शक्ति है, उसके अन्तर्मन का सामर्थ्य है। इसलिए इसका महत्व तभी से है जब से मानव है। प्राचीन काल में इसी शक्ति से वरदान या श्राप जैसी विचित्र घटनायें होने का गायन है। ऋषि-मुनि इसी शक्ति से अनेक प्रकार के संताप नाश करते थे। वर्तमान समय में भौतिक या आध्यात्मिक क्षेत्र में जो भी उपलब्धियां रही हैं उनका आधार मन का स्थिर लक्ष्य ही है। कोई नई खोज करने वाला एक ही लक्ष्य को लेकर उससे सम्बन्धित पदार्थों और विषयों में खोया रहता है। जिसने कोई पुस्तक लिखनी हो उसकी बुद्धि एक ही विषय के इर्द-गिर्द घूमती रहती है। भूत, भविष्य की बातें इसी आधार पर बताई जाती हैं क्योंकि स्थिरता से स्पष्टता आती है। जैसे समुद्र के पानी में स्थिरता है तभी परछाई दिखाई देती। इसी प्रकार मन रूपी सागर में विचारों की स्थिरता होने से बुद्धि सभी कुछ देखने-जानने में सक्षम हो जाती है।

एकाग्रता अर्थात् एक प्लस अग्रता। एक के आगे रहना। यह हमें एक का महत्व दर्शाती है। संसार की परमशक्ति, रचना शक्ति परमात्मा पिता एक हैं। भक्ति में एक ईष्ट की अटूट भक्ति, जिसे नौंधा भक्ति कहते हैं, से साक्षात्कार होता है। लौकिक दुनिया में भी एक से जुड़े रहने का महत्व है। घड़ी-घड़ी स्थान और लक्ष्य को बदलने वाले के प्रति इतना सम्मान भाव नहीं रहता, उसे स्थिर और विश्वसनीय नहीं माना जाता। पढ़ने वाले एक ही लक्ष्य को लेकर चलते तो पद की प्राप्ति करते। अत: एक से सम्बन्ध जोड़े रखना, एकाग्र होना प्राप्ति का हकदार बनाता है।

परमात्मा पिता शिव के शब्दों में एकाग्रता का अर्थ 'एक निश्चित और शक्तिशाली संकल्प में स्थित होना'। हम जानते हैं संकल्पों का उद्गम स्थल मन है और मन आत्मा की एक अति सूक्ष्म शक्ति है। आत्मा पहले-पहले इस धरती पर जब पार्ट बजाने आती है तो यह एक साफ स्लेट की भांति होती है जिस पर हर संकल्प का निशान पड़ता जाता है। जैसे स्लेट पर अलग-अलग लाइनें लगाओ तो वह सारी स्लेट लाइनों से भर जायेगी पर लाइनें स्पष्ट नहीं होंगी और मिट भी जल्दी जायेंगी। इसके विपरीत एक ही स्थान पर लाइन को चॉक से रगड़ते रहें तो लाइन पक्की हो जायेगी और सहज मिट भी नहीं पायेगी। इसी प्रकार यदि मन के संकल्प घड़ी-घड़ी परिवर्तनशील हैं तो भले ही मन अनेक संकल्पों से भरा होगा पर उनमें से एक भी दृढ़ और टिकाऊ नहीं होगा। परन्तु निश्चित लक्ष्य को लेकर बार-बार किया गया एक संकल्प, वाणी और कर्म में परिलक्षित होता है।

अज्ञान काल में इसी दृढ़ संकल्प के कारण मनुष्य अनेक प्रकार के गलत कार्यों में लिप्त हो जाता है। उदाहरण के लिए किसी ने किसी से बदला लेना हो तो वह रात दिन एक ही संकल्प में रहता और आत्मा पर प्रभाव पक्का होता जाता और एक दिन व्यावहारिक तौर पर बात हमारे सामने आ जाती है। इसी प्रकार महान् उपलब्धियां भी दृढ़ संकल्प से प्राप्त होती हैं। जैसे महात्मा गांधी ने बचपन से ही दृढ़ संकल्प लिया कि देश को अंग्रेजों से मुक्त कराने का और यही दृढ़ता की शक्ति अनुकूल परिस्थितियां पाकर साकार हो उठीं।

कई बार यह सुनने में आता है कि हमने सोचा तो बहुत कुछ था पर कुछ हुआ नहीं, कुछ बन नहीं पाया। इसका कारण है मनुष्य निश्चित संकल्प को लेकर नहीं चलता है। उसका मन अनेक प्रकार के आकर्षण और

> यह संसार सुन्दर और पावन था परन्तु मनुष्य के दूषित मन, वचन, कर्म ने इसे प्रदूषित कर दिया, जिस-जिस मात्रा में जिस-जिस आत्मा ने मन, वाणी, कर्म से इसे दूषित किया उतनी मात्रा में अपनी इन शक्तियों को पावन बनाने में लगाना ही होगा। तभी वह आत्मा कर्मों के बोझ से रहित हो पायेगी।

विकर्षणों के बीच झूलता रहता है। कभी एक व्यक्ति के प्रभाव में आता, कभी दूसरे का कायल हो जाता। अपनी धारणाओं को घड़ी-घड़ी मोड़ देता रहता, इसलिए उसके मन में संकल्प अनेक होते हैं पर निश्चित एक भी नहीं होता। इन्हीं तुलना, अनुमान, खिंचाव, तनाव, आदि भिन्न-भिन्न प्रकार के संकल्पों में उसके मन को शांति और एकाग्रता नहीं मिलती। जैसे झूले में झूलना एक आनन्ददायी स्थिति है, परन्तु झोंटा एक समान और एक दिशा में दिया जाना चाहिए। यदि एक दिशा के बजाए ऊपर, नीचे दायें, बायें, तेज, मंद हो जाए तो उससे सारा शरीर हिल जाता है। मन में अज्ञात आशंका भी बनी रहती है कि पता नहीं अब कौन-सा झोंटा आ जाए। इस प्रकार आनन्द के बजाए वह दु:खदाई स्थिति बन जाती है। मन के संकल्पों का मजा जिसे अतीन्द्रिय सुख भी कहा जा सकता है, तभी तक है जब वह सकारात्मक और एकरस है। नहीं तो झूले के हिचकोलों की तरह उसे बेचैन कर देते हैं। सुख देने वाली चीज का सही उपयोग न करने के कारण ही सुख देने वाली चीज बंधन बन जाती है। जैसे कि आज मनुष्य सबसे ज्यादा परेशान अपने मन से ही है। वह चाहता है मन मर जाए, मन को दबा दिया जाए। पर प्राकृतिक वस्तु को या उसके स्वाभाविक गुण को दबाया या मिटाया नहीं जा सकता है, हाँ, उसे बदला जा सकता है। जैसे धन का शास्त्र - अर्थशास्त्र धन का सही उपयोग सिखाता है। इसी प्रकार सर्वोच्च मनोवैज्ञानिक परमात्मा पिता मन की शक्तियों का सही उपयोग करना सिखाते और विश्व कल्याण में उन्हें लगाते।

मन की एकाग्रता से विश्व-परिवर्तन का कार्य - हम जानते हैं यह संसार बड़े सुव्यवस्थित तरीके से बना हुआ है। इसमें हर वस्तु के बनने और बिगड़ने के पीछे एक लॉ है। जिस चीज को जिस चीज से बिगाड़ा गया है उसी से सुधारना भी होता है। यह संसार सुन्दर और पावन था परन्तु मनुष्य के दूषित मन, वचन, कर्म ने इसे प्रदूषित कर दिया, जिस-जिस मात्रा में जिस-जिस आत्मा ने मन, वाणी, कर्म से इसे दूषित किया उतनी मात्रा में अपनी इन शक्तियों को पावन बनाने में लगाना ही होगा। तभी वह आत्मा कर्मों के बोझ से रहित हो पायेगी। तभी यह कहावत है कि धरती का हमारे पर ऋण है। यह ऋण वास्तव में हमारे कर्मों का है, जिससे हमको उऋण होना है। अब तक वाणी से, कर्म से व्यक्ति परिवर्तन होता रहा है परन्तु मन से मन को बदलने की क्रिया अति तीव्र और सफलतापूर्वक हो सकती है। यह तभी हो सकता है जब मन स्थिर हो।

मन को स्थिर करने के लिए परमात्मा पिता ने हमको आत्म-अभिमानी बनने की शिक्षा दी है जिसके आधार पर सर्व बिखरे हुए विचारों को समेटकर हम स्व (आत्मा) पर ध्यान केन्द्रित करते हैं। जब स्वयं को जान लेते हैं तो दूसरों की स्व (आत्मा) को जान सकते हैं, उससे बातचीत कर सकते हैं क्योंकि समान को समान का आकर्षण होता है। उदाहरण के लिए दो व्यक्ति पूर्ण रूपेण किसी कपड़े से ढके पड़े हैं। दोनों को ही एक दो की उपस्थिति का ज्ञान नहीं है तो मनुष्य-मनुष्य के बीच जो स्नेह युक्त, विश्वास युक्त बातचीत होनी चाहिए वह नहीं हो पाती। भावनाओं का, विचारों का आदान-प्रदान नहीं हो पाता। इसी प्रकार आत्मा चेतन की शक्तियां शरीरों से ढकी हुई हैं। हमें उनकी पहचान नहीं थी इसलिए आत्मा के साथ आदान-प्रदान करना संभव नहीं था। आत्माभिमानी स्थिति में स्वयं की देह रूपी पर्दा उठाकर बौद्धिक शक्ति से अन्य सभी आत्माओं को देह से न्यारा बिन्दु रूप अनुभव कर सकते हैं, उनसे बातचीत करने में सक्षम हो सकते हैं। उन्हें जो चाहे संदेश दे सकते हैं और अनुभूति करा सकते हैं। इस प्रकार मन की एकाग्रता और निश्चित लक्ष्य से अन्य मनुष्य आत्माओं को परिवर्तन किया जा सकता है।

हम जानते हैं कि मन के ऊपर अनेक जन्मों के संस्कारों की छाप है। राजयोग के अभ्यास से यह पुरानी छाप मिटती जाती है और निश्चित संकल्पों का हम अभ्यास करते

(शेष पृष्ठ 4 पर)