# प्रेक्षाध्यान और शक्ति-जागरण

☐ युवाचार्य महाप्रज्ञ

प्रत्येक व्यक्ति शक्ति की इकाई है, किन्तु समस्या है शक्ति की अभिव्यक्ति। कुछ लोग अपनी शक्ति के विषय में अनजान रहते हैं। कुछ लोग उसके विषय में जानते हैं, पर उसको जागृत करने के लिए अभ्यास नहीं करते। कुछ लोग जानते भी हैं, अभ्यास भी करते हैं, उनकी शक्ति प्रकट हो जाती है। अज्ञानी और प्रमत्त आदमी के शक्ति का स्रोत प्रस्फुटित नहीं होता। ज्ञानी और अप्रमत्त मनुष्य ही उसे प्रकट कर सकता है।

हमारे शरीर में अनेक शक्ति-केन्द्र हैं। तंत्रशास्त्र और हठयोग में वे चक्र कहलाते हैं। आयुर्वेद में उन्हें मर्मस्थान कहा जाता है। प्रेक्षाध्यान की पद्धति में उनका नाम चैतन्य-केन्द्र है। ये केन्द्र सुप्त अवस्था में रहते हैं। इसलिए शक्ति के होने पर भी उनका पता नहीं चलता। जागृत शक्ति ही मनुष्य के लिए उपयोगी बनती है। प्रेक्षाध्यान की पद्धति में प्रधानतया तेरह चैतन्य-केन्द्रों की साधना की जाती है। वे चैतन्य-केन्द्र ये हैं—शक्ति केन्द्र, स्वास्थ्य केन्द्र, तैजस केन्द्र, आनन्द केन्द्र, विशुद्धि केन्द्र, ब्रह्म केन्द्र, प्राण केन्द्र, अप्रमाद केन्द्र, चाक्षुष केन्द्र, दर्शन केन्द्र, ज्योति केन्द्र, ज्ञान केन्द्र, शान्ति केन्द्र।

पृष्ठरज्जु के नीचे का स्थान शक्ति केन्द्र है। यह शारीरिक ऊर्जा—जैविक विद्युत् का भण्डार है। यहाँ से विद्युत् का प्रसारण होता है।

पेडू के नीचे जननेन्द्रिय का अधोवर्ती स्थान स्वास्थ्य केन्द्र है। ग्रन्थितन्त्र की दृष्टि से यह कामग्रन्थि (गोनाड्स) का प्रभावक्षेत्र है। इसके द्वारा मनुष्य का अचेतन मन नियंत्रित होता है। योगविद्या के अनुसार उसे स्वाधिष्ठान चक्र कहा जाता है। इसके छः दल होते हैं। प्रत्येक दल एक-एक वृत्ति का क्षेत्र है, जैसे—अवज्ञा, मूर्च्छा, प्रश्रय (सम्मान), अविश्वास, सर्वनाश और क्रूरता।

तैजस केन्द्र नाभि का स्थान है। इसका संबंध एड्रीतल (अधिवृक्क) ग्रन्थि और वृक्क (गुर्दे) के साथ है। योगविद्या के अनुसार इसके दस दल होते हैं। उनमें से प्रत्येक दल में एक-एक वृत्ति विद्यमान है, जैसे—लज्जा, पिशुनता, ईर्ष्या, सुषुप्ति, विषाद, कषाय, तृष्णा, मोह, घृणा और भय।

आनन्द केन्द्र फुफ्फुस के नीचे हृदय का पार्श्ववर्ती स्थान है। यह थाइमस ग्रन्थि का प्रभावक्षेत्र है। हठयोग में इसे अनाहत-चक्र कहा जाता है। योगविद्या के अनुसार इसके बारह दल होते हैं। उनमें से प्रत्येक में एक-एक वृत्ति का वास माना गया है, जैसे—आशा, चिन्ता, चेष्टा, ममता, दंभ, चंचलता, विवेक, अहंकार, लोलुपता, कपट, वितर्क और अनुपात।

Jain Education International For Private & Personal Use Only www.jainelibrary.org

एक जैन ग्रंथ में हृदय-कमल ग्राठ पंखुड़ियों वाला बतलाया गया है। प्रत्येक पंखुड़ी में एक-एक वृत्ति रहती है, जैसे—कुमति, जुगुप्सा, भक्षिणी, माया, शुभमति, साता, कामिनी, ग्रसाता। इन पंखुड़ियों पर मनुष्य के भाव का परिवर्तन होता रहता है। उसके ग्राधार पर नाना प्रकार की वृत्तियां प्रकट होती रहती हैं।

विशुद्धि केन्द्र का स्थान कंठदेश है। यह थायराइड ग्रंथि का प्रभाव-क्षेत्र है। मन का इस केन्द्र के साथ गहरा संबंध है। योगविद्या के ग्रनुसार इसके सोलह दल माने गए हैं।

ब्रह्म केन्द्र का एक स्थान है जीभ का ग्रग्रभाग। उसकी स्थिरता जननेन्द्रिय के नियंत्रण में सहायक बनती है। कुछ केन्द्र ग्रनुकंपी ग्रौर परानुकंपी नाड़ी संस्थान के संगम पर बनते हैं, जैसे—तैजस केन्द्र, ग्रानंद केन्द्र ग्रौर विशुद्धि केन्द्र। कुछ केन्द्र ज्ञानेन्द्रिय ग्रौर कर्मेन्द्रियों से संबद्ध हैं। जीभ एक ज्ञानेन्द्रिय है। उसका ग्रग्रभाग चंचलता ग्रौर स्थिरता दोनों का संवाहक बनता है।

प्राण केन्द्र का स्थान नासाग्र है। यह प्राणशक्ति का मुख्य स्थान है। निर्विकल्प ध्यान के लिए इसका प्रयोग बहुत महत्त्वपूर्ण है।

ग्रप्रमाद केन्द्र का स्थान कान है। इसका जागरूकता से बहुत संबंध है। ग्राज के विज्ञान ने नाक ग्रौर कान के विषय में काफी जानकारी विकसित की है। ये दोनों मनुष्य की बहुत सारी वृत्तियों का नियंत्रण करने वाले हैं ग्रौर मस्तिष्क के साथ जुड़े हुए हैं।

चाक्षुष केन्द्र का स्थान चक्षु है। इसका जीवनी शक्ति के साथ गहरा संबंध है।

दर्शन केन्द्र दोनों ग्रांखों ग्रौर दोनों भृकुटियों के बीच में ग्रवस्थित है। यह पिच्युटरी ग्लैण्ड का प्रभावक्षेत्र है। हठयोग में इसे ग्राज्ञाचक्र कहा जाता है। योगविद्या के ग्रनुसार इसके दो दल होते हैं। यहां ईड़ा, पिंगला ग्रौर सुषुम्ना तीनों प्राणप्रवाहों का संगम होता है।

ज्योति केन्द्र ललाट के मध्य भाग में स्थित है। यह पीनियल ग्लैण्ड का प्रभाव क्षेत्र है। हठयोग के कुछ ग्राचार्यों ने नौ चक्र माने हैं। उनके ग्रनुसार तालु के मूल में चौंषठ दलवाला ललना चक्र विद्यमान है। इससे ज्योति केन्द्र की तुलना की जा सकती है।

शान्ति केन्द्र ग्रग्रमस्तिष्क में स्थित है। इसका संबंध मनुष्य की भावधारा से है। यह ग्रवचेतक मस्तिष्क (हायपोथेलेमस) का प्रभाव क्षेत्र है।

ज्ञान केन्द्र केन्द्रीय नाड़ीसंस्थान का प्रमुख स्थान है। लघु मस्तिष्क बृहत् मस्तिष्क एवं पश्चमस्तिष्क के विभिन्न भाग इससे संबद्ध हैं। यह ग्रतीन्द्रिय चेतना का एक महत्त्वपूर्ण स्रोत है। हठयोग के सहस्रार चक्र से इसकी तुलना की जा सकती है।

चैतन्य-केन्द्रों की शक्ति को जागृत करने के ग्रनेक उपाय हैं। उनमें ग्रासन, प्राणायाम जप ग्रादि उल्लेखनीय हैं। इनसे भी ग्रधिक शक्तिशाली उपाय है—प्रेक्षा। एकाग्रता के साथ जिस चैतन्य केन्द्र को देखा जाता है, उसमें प्रकम्पन शुरू हो जाते हैं। ये प्रकम्पन सुप्त शक्ति को जगा देते हैं। प्रेक्षा की पद्धति यह है—पद्मासन, वज्रासन ग्रथवा सुखासन, किसी एक सुविधाजनक ग्रासन का चुनाव करें। ग्रासन में ग्रासीन होकर कायोत्सर्ग (जागरूकता) पूर्ण शिथिलीकरण करें। फिर प्रेक्षा के लिए चैतन्य केन्द्र का चुनाव करें, धारणा से ग्रभ्यास शुरू करें, निरन्तर लक्षीकृत केन्द्रों को देखते-देखते गहन एकाग्रता के बिन्दु पर पहुँच जाएं,

आसमस्थ तम
आत्मस्थ मम
तब हो सके
आश्वस्त जन

Jain Education International For Private & Personal Use Only www.jainelibrary.org

ध्यान अथवा समाधि की स्थिति का अनुभव करें। इस पद्धति से प्रत्येक चैतन्य-केन्द्र को निर्मल बनाएं। इनकी निर्मलता से विशिष्ट प्रकार की शक्तियां जागृत होती हैं।

शक्ति केन्द्र की निर्मलता से वाक्‌सिद्धि, कवित्व और आरोग्य का विकास होता है।

स्वास्थ्य केन्द्र की निर्मलता से अचेतन मन पर नियंत्रण करने की क्षमता पैदा होती है। आरोग्य और ऐश्वर्य का विकास होता है।

तैजस केन्द्र के निर्मल होने पर क्रोध आदि वृत्तियों के साक्षात्कार की क्षमता पैदा होती है। प्राणशक्ति की प्रबलता भी प्राप्त होती है।

आनन्द केन्द्र की निर्मलता द्वारा बुढापे की व्यथा को कम किया जा सकता है, विचार का प्रवाह रुक जाता है, सहज आनंद की अनुभूति होती है।

विशुद्धि केन्द्र की सक्रियता से वृत्तियों के परिष्कार की क्षमता पैदा होती है। बुढापे को रोकने की क्षमता पैदा करना भी इसका एक महत्त्वपूर्ण कार्य है।

ब्रह्म केन्द्र की निर्मलता द्वारा कामवृत्ति के नियंत्रण की क्षमता पैदा होती है।

प्राण केन्द्र की निर्मलता द्वारा निर्विचार अवस्था प्राप्त होती है।

अप्रमाद केन्द्र की साधना से नशे की आदत को बदला जा सकता है। शराब, तंबाकू आदि मादक वस्तुओं के सेवन की आदत को बदलना एक जटिल समस्या है। अप्रमाद केन्द्र की प्रेक्षा करते करते उस आदत में परिवर्तन शुरू होता है और कुछ दिनों के अभ्यास से परिवर्तन स्थिर हो जाता है।

चाक्षुष केन्द्र की साधना के द्वारा एकाग्रता को साधन बनाया जा सकता है।

दर्शन केन्द्र की प्रेक्षा के द्वारा अंतर्दृष्टि का विकास होता है। यह हमारी अतीन्द्रिय क्षमता है। इसके द्वारा वस्तु-धर्म और घटना के साथ साक्षात् संपर्क स्थापित किया जा सकता है।

ज्योति केन्द्र की साधना के द्वारा क्रोध को उपशान्त किया जा सकता है।

शान्ति केन्द्र पर प्रेक्षा का प्रयोग कर हम भावसंस्थान को पवित्र बना सकते हैं। "लिम्बिक सिस्टम" मस्तिष्क का एक महत्त्वपूर्ण भाग है, जहाँ भावनाएँ पैदा होती हैं। शान्ति-केन्द्रप्रेक्षा उसी स्थान को प्रभावित करने का प्रयोग है। प्राचीन भाषा में यह हृदय परिवर्तन का प्रयोग है।

ज्ञान केन्द्र की साधना के द्वारा अन्तर्ज्ञान को विकसित किया जा सकता है। यह अतीन्द्रिय चेतना का विकसित रूप है।

चैतन्य केन्द्र की साधना के साथ लघु मस्तिष्क की प्रेक्षा भी महत्त्वपूर्ण है। यह अतीन्द्रिय चेतना के विकास में बहुत सहयोगी बनता है।

आज की समस्या का मूल है—चित्त की दुर्बलता, मनोबल की कमी। जब मन की शक्ति कम होती है तब समस्याएं भयंकर बनती चली जाती हैं। जब मन की शक्ति दृढ होती है, तब भयंकर समस्या आने पर भी नहीं लगता कि यह कोई समस्या है। बहुत बड़ी समस्या भी

Jain Education International For Private & Personal Use Only www.jainelibrary.org

छोटी हो जाती है, जब मन का बल टूट जाता है, तब राई भी पहाड़ बन जाती है। समस्या को बड़ा, छोटा नहीं कहा जा सकता। कोई भी समस्या स्वयं में बड़ी नहीं है और कोई भी समस्या स्वयं में छोटी नहीं है। मनोबल अटूट है तो प्रत्येक समस्या छोटी है। मनोबल टूटा हुआ है, तो प्रत्येक समस्या बड़ी है। समस्या का छोटा होना या बड़ा होना, भयंकर होना या सरल होना इस बात पर निर्भर है कि मनोबल कम है या अधिक। आदमी समस्या पर ध्यान अधिक केन्द्रित करता है। समस्या को सुलझाने का अधिक प्रयत्न करता है। जैसे जैसे वह सुलझाने का प्रयत्न करता है, वैसे-वैसे समस्या उलझती जाती है और इसलिए उलझती जाती है कि मनोबल नहीं बढ़ता और मनोबल के अभाव मेंसमस्या का समाधान हो सके, यह संभव नहीं हो सकता। समस्या के समाधान के लिए शक्ति का संचय जरूरी है। जितनी शक्ति है, उतनी यदि खर्च हो जाती है तो समस्या का समाधान नहीं हो सकता।

ध्यान के द्वारा मिलता है—मनोबल, चित्तशक्ति, शुद्ध चेतना का पराक्रम। ध्यान के द्वारा एक ऐसी शक्ति मिलती है, जो व्यक्ति को प्रत्येक समस्या को झेलने में सक्षम बनाती है। व्यक्ति में ऐसी शक्ति जगा देती है कि वह प्रत्येक परिस्थिति का हंसते-हंसते सामना कर सकता है, समस्या को सुलझा सकता है, अच्छी-बुरी घटना घटित होने पर भी संतुलन नहीं खोता।

□□

आसमस्थ तन
आत्मस्थ मन
तब हो सके
आश्वस्त जन

Jain Education International For Private & Personal Use Only www.jainelibrary.org