

## चैतन्य केन्द्र प्रेक्षा

प्रो. (डॉ.) सोहन राज तातेड़,

पूर्व कुलपति सिंघानिया विश्वविद्यालय, राजस्थान

मानव शरीर में अनेक केन्द्र हैं। चेतना की शक्ति कुछ केन्द्रों पर सघन होती है। आत्मा के चेतन परमाणु शरीर व्यापी है। आत्मा भी शरीर व्यापी है। सभी जीवित प्राणियों में आत्मा का वास है। शरीर में मुख्य नौ चैतन्य केन्द्र हैं। चैतन्य केन्द्रों पर ध्यान करने से ज्ञाता द्रष्टा भाव की पुष्टि होती है। प्रेक्षा के द्वारा चैतन्य केन्द्रों का सक्रिय किया जाता है। प्रेक्षा का तात्पर्य है राग-द्वेष रहित होकर देखना। जब प्रतिक्रिया-विरति होकर देखा जाता है तो भेदविज्ञान का दर्शन होता है। केन्द्रों पर रंग के साथ ध्यान करना चाहिए। चैतन्य केन्द्र की चर्चा अवधिज्ञान से जुड़ी है। चैतन्य केन्द्र अनेक संस्थान वाले होते हैं। इन्द्रियों का संस्थान प्रतिनियत होता है। किन्तु चैतन्य केन्द्रों का संस्थान प्रतिनियत नहीं होता।

चैतन्य केन्द्र शुभ और अशुभ दोनों होते हैं। नाभि के नीचे होने वाले चैतन्य केन्द्रों के संस्थान अशुभ होते हैं। शुभ संस्थान वाले चैतन्य केन्द्र नीचे के भाग में नहीं होते हैं। हमारे शरीर में अनेक चैतन्य केन्द्र हैं। शक्ति केन्द्र पृष्ठरज्जु के नीचे की ओर है। स्वास्थ्य केन्द्र पेडू का निचला भाग है। तैजस केन्द्र नाभि का भाग है। आनन्द केन्द्र हृदय के पास स्थित है। विशुद्धि केन्द्र कंठ के मध्य में स्थित है। ब्रह्म केन्द्र जिह्वा का अग्र भाग है। प्राण केन्द्र नासाग्र है। चाक्षुस केन्द्र आंखों के भीतर है। अप्रमाद केन्द्र कानों के भीतर है। दर्शन केन्द्र भुक्तियों के मध्य स्थित है। ज्योति केन्द्र ललाट के मध्य स्थित है। शांति केन्द्र मस्तिष्क का अग्र भाग है। ज्ञान केन्द्र मस्तिष्क के ऊपर का चोटी का स्थान है।

चैतन्य केन्द्रों पर ध्यान करने से निर्मलता आती है। शक्ति केन्द्र की निर्मलता से वाकसिद्धि, स्वास्थ्य केन्द्र की निर्मलता से अचेतन मन पर नियंत्रण, तैजस केन्द्र के निर्मल होने से क्रोध आदि वृत्तियों से साक्षात्कार की क्षमता पैदा होती है। आनन्द केन्द्र की निर्मलता से बुढ़ापे की व्यथा को कम किया जा सकता है। विशुद्धि केन्द्र की सक्रियता से वृत्तियों के परिष्कार की

क्षमता पैदा होती है। ब्रह्म केन्द्र की निर्मलता द्वारा काम वृत्ति पर नियंत्रण होता है। प्राण केन्द्र की निर्मलता द्वारा निर्विचार अवस्था प्राप्त होती है। चाक्षुस केन्द्र की साधना के द्वारा एकाग्रता बढ़ती है। दर्शन केन्द्र की प्रेक्षा के द्वारा अन्तर्दृष्टि का विकास होता है। ज्योति केन्द्र की साधना से क्रोध को शांत किया जा सकता है।

शांति केन्द्र की साधना से भाव संस्थान पवित्र बनता है। ज्ञान केन्द्र की साधना से अन्तर्ज्ञान को विकसित किया जाता है। प्रेक्षाध्यान के संदर्भ में चैतन्य केन्द्र की चर्चा है। प्रत्येक मनुष्य में विवेक चेतना अन्तर्निहित होती है। इसका जागरण तब तक नहीं होता, जब तक मनुष्य अपने चेतन मन के द्वारा केवल बुद्धि और तर्क के आधार पर ही अपनी वृत्तियों की मांग पर विमर्श करता है। वस्तुतः उसकी बौद्धिक और तार्किक-शक्ति पर वृत्तियां इतनी अधिक हावी हो जाती हैं कि वह उनकी मांग के औचित्य-अनौचित्य का सही निर्णय करने में सक्षम नहीं होता। वृत्तियों के आवेगात्मक बलों के उद्दीपन या शमन करने की मूलभूत चाबी है-अन्तःस्रावी ग्रंथियां। इसलिये ये ही चैतन्य केन्द्रों के संवादी केन्द्र होते हैं। अन्तःस्रावी तंत्र का असंतुलन मस्तिष्क को प्रभावित करता है और चिंतन धारा को विकृत बनाता है।

नाभि से ऊपर मस्तिष्क का स्थान ज्ञान केन्द्र है और नाभि से नीचे का स्थान काम केन्द्र है। हमारी चेतना इन दो वृत्तियों के आसपास सक्रिय रहती है। जहां चेतना ज्यादा सक्रिय रहती है, वहां चेतना का प्रवाह भी अधिक हो जाता है। ऊर्जा का मुख्य केन्द्र काम केन्द्र है। सारी चेतना इसी के आस-पास बिखरी हुई है। नाभि और जननेन्द्रिय के आस-पास मनुष्य की चेतना और ऊर्जा बिखरी पड़ी है। जब हम चैतन्य केन्द्रों की प्रेक्षा करते हैं, तब विद्युत् की धारा, प्राण की धारा, वहां इतनी तेज हो जाती है कि जमा हुआ मैल साफ हो जाता है और वह विद्युत-चुम्बकीय क्षेत्र शुद्ध बन जाता है, निर्मलता आ जाती है और उस निर्मलता में से चैतन्य अभिव्यक्त हो जाता है, बाहर प्रकट होने लगता है।

चैतन्य केन्द्रों की प्रेक्षा से और अधिक प्राणधारा वहां इकट्ठी होती है और वे अधिक निर्मल बन जाते हैं। चैतन्य केन्द्र प्रेक्षा का महत्वपूर्ण परिणाम है- चैतन्य केन्द्रों की निर्मलता। हम चैतन्य केन्द्रों की प्रेक्षा करें। हम इस सच्चाई को जान लें कि चित्त को अधिक से अधिक हृदय से

ऊपर, सिर तक रखना लाभदायक होता है। बार—बार ऐसा करें तो हमारी वृत्तियां समाप्त हो सकती हैं, स्वभाव बदल सकता है, व्यवहार बदल सकता है और चरित्र बदल सकता है। अपनी मौलिक मनोवृत्तियों के प्रेरक बलों पर प्रभुत्व प्राप्त करने के लिये आवश्यकता इस बात की है कि मनुष्य को विशुद्ध चेतना और विवेकपूर्ण तर्क उजागर करना चाहिये। चैतन्य केन्द्र प्रेक्षा का अभ्यास अन्तःस्रावी तंत्र के संतुलन को पुनः स्थापित कर, व्यक्ति की विवेक चेतना के विकास द्वारा चेतन मन की सम्यक् चिंतन शक्ति को प्रबल बना सकता है और मौलिक मनोवृत्तियों के आवेगों को क्षीण कर सकता है। चैतन्य का केन्द्र मूल रूप से आत्मा है। आत्मा से ही पूरे शरीर को चेतनता प्राप्त होती है। आत्मा के कारण ही शरीर मिश्र चेतन कहलाता है।