ज्योति केन्द्र प्रेक्षा

प्रो. (डॉ.) सोहन राज तातेड़

पूर्व कुलपति, सिंघानिया विश्वविद्यालय, राजस्थान

मानव जीवन में दृष्टि का बहुत महत्व है। जैसी दृष्टि वैसी सृष्टि होती है। बाहर की दृष्टि व्यवहार जगत से सम्बन्धित है। अन्दर की दृष्टि आत्म जगत से सम्बन्धित है। बाहर स्थूल वस्तुएं दिखाई देती हैं। उनमें आसक्ति बढ़ती है। इन्द्रियां बाह्य विषयों को ग्रहण करती हैं। प्रियता और अप्रियता की अनुभूति विषय के माध्यम से ही होती है। ज्योति केन्द्र प्रेक्षा एक प्रायोगिक विषय है। सृष्टि में भी निरंतर प्रयोग चल रहा है। ज्योति केन्द्र प्रेक्षा एक ऐसा प्रयोग है जिसके द्वारा नकारात्मक विचारों को नष्ट किया जाता है।

आज के युग में मानव का भावनात्मक स्वास्थ्य गिरता जा रहा है। इसका प्रमुख कारण यह है कि मानव को भावनात्मक संबल नहीं मिल रहा है। शिक्षा ऐसी दी जानी चाहिए जो विद्यार्थियों को विनम्रता, सहनशीलता, रचनात्मकता और सामूहिकता की भावाना को जाग्रत करें। किन्तु आज की शिक्षा केवल ज्ञान पर जोर दे रही है मानसिक विकास पर नहीं। ज्योति केन्द्र मस्तिष्क के मध्य भाग पर स्थित है। इस स्थान पर मन को टिकाना और टिकाकर के चमकते हुए सफेद रंग के चन्द्रमा के बिंब का ध्यान करना। धीरे–धीरे अनुभूति होती है कि हमारे नकारात्मक विचार समाप्त हो रहे है। बार–बार के अभ्यास से मानव के नकारात्मक विचार शांत होते रहते है।

ज्ञान मुद्रा में बैठकर ज्योति केन्द्र पर चन्द्रमा के समान श्वेत रंग का ध्यान करना चाहिए। शरीर को शिथिल छोड़ देना चाहिए और अनुभव यह करना चाहिए। की शरीर रूई की भांति हल्का हो रहा है। आनंद की वर्षा हो रही है। आनंद में आत्मा हिलोरे ले रही है। श्वास लंबा लेना चाहिए और धीरे–धीरे छोड़ना चाहिए। इस प्रकार प्रतिदिन का अभ्यास करने से ज्योतिकेन्द्र विकसित होता है और मानव का मन नियंत्रित होता है। श्वास को मन्द दीर्घ या सूक्ष्म करने से मन शांत होता है। इसके साथ–साथ आवेश शांत होते है, कषाय शांत होते है, उत्तेजनाएं व वासनाएं शांत रहती हैं। इन सबसे श्वास प्रभावित होता है। जब कभी मालूम पड़े

की उत्तेजना आने वाली है तब तत्काल श्वास को लंबा कर दे, दीर्घ श्वास लेने लग जाये। आने वाली उत्तेजना शांत हो जायेगी। इसका कारण है कि श्वास का वाहन उसे उपलब्ध नहीं हो पाता।

बिना आलंबन के कोई उत्तेजना या वासना प्रकट नहीं होती। ज्योति केन्द्र पर ध्यान करने वाला साधक मन की सूक्ष्मता को पकड़ने में अभ्यस्थ हो जाता है वह जान लेता है कि मस्तिष्क के अमुक केन्द्र में कोई वृत्ति उभर रही है। वह तत्काल दीर्घ श्वास का प्रयोग प्रारंभ कर देता है। उभरने वाली वृत्ति तत्काल समाप्त हो जाती है। ज्योतिकेन्द्र पर ध्यान करने वाला साधक समभाव, वीतरागता और राग–द्वेष मुक्त क्षण में जीता है।

ज्योति केन्द्र प्रेक्षा अध्यात्म को जाग्रत करती है। इससे चेतना का विस्तार होता है। आत्मा को मौलिक स्वरूप चेतना है। इसके दो कार्य है देखना और जानना। हमारी चेतना शुद्ध स्वरूप में उपलब्ध नहीं है। इसलिए हमारा दर्शन और ज्ञान आवृत्त है और निरुद्ध है। उसे दर्शनावरण और ज्ञानावरण कहा जाता है। यह आवरण अपने ही मोह के कारण डाला गया है।

हम केवल जानते नहीं है और केवल देखते नहीं है। जानने देखने के साथ–साथ प्रियता और अप्रियता का भाव बनता है। यह राग–द्वेष को उत्तेजित करता है। राग–द्वेष और मोह को उत्पन्न करते है। मोह ज्ञान और दर्शन को निरुद्ध करता है। इस चक्र को तोड़ने का एक ही उपाय है– ज्ञाता भाव या द्रष्टा भाव, केवल जानना और केवल देखना। जो केवल जानता देखता है वह अपने अस्तित्व का उपयोग करता है। जो जानने देखने के साथ–साथ प्रियता–अप्रियता का भाव उत्पन्न करता है वह अपने अस्तित्व से हटकर मूर्च्छा में चला जाता है। कुछ लोग मूर्च्छा को तोड़नें स्वयं जागृत हो जाते है और कुछ स्वयं जागृत नहीं होते। मानव जिसके लिए चिन्तन करता है बार–बार अभ्यास करता है उसका संस्कार वैसा निर्मित हो जाता है। यह आत्म समोहन की प्रक्रिया है। आत्मा की भावना करने वाला आत्मा में स्थित हो जाता है।

कोई व्यक्ति भक्ति से प्रभावित होता है, कोई ब्रह्मचर्य से और कोई सत्संग से। अनेक व्यक्ति नाना भावनाओं से प्रभावित होते है। जो किसी भी कुशल कर्म में अपने को भावित करता है उसकी भावना उसके लक्ष्य तक ले जाती है। ज्योति केन्द्र पर ध्यान करने से आंतरिक शांति की प्राप्ति होती है। जब आपके पास आंतरिक शांति है, तब आप स्वचालित रुप से जो भी काम करते हो उसमें सफलता प्राप्त करते हो। भीतर से जितना अधिक मौन होते हो, उतने अधिक शक्तिशाली आपके विचार और कार्य हो जाते हैं। मानव के भीतर प्रसन्नता का सागर है। प्रेम हमारे अस्तित्व का मूल है। यह हमारा अपना प्राकृतिक स्वभाव है। हम अपने व्यस्त जीवन की उलझनों में इस कदर उलझ जाते हैं कि मन पर बहुत बोझ डाल देते हैं। हम अपने मूल स्वभाव से दूर हो जाते हैं। यह समय की आवश्यकता है कि हम अपने मन को नकारात्मकता से दूर रखें।