

दैनिक जीवन में एकाग्रता से सफलता

आज हम जिस संसार में रह रहे हैं, यह प्रतियोगिता का युग है। चारों तरफ कुछ पाने की, कुछ करने की दौड़-सी दिखाई देती है। परन्तु इन सब प्राप्तियों के लिए एक दृढ़ संकल्प का होना, एकाग्रचित्त होना अति आवश्यक है। इन सभी प्राप्तियों का आधार मानव मन है, उसकी मानसिक शक्तियां हैं जिसे आत्मिक बल भी कह सकते हैं। और यह तो सर्व विदित है, सभी प्रकार की आन्तरिक या बाह्य शक्तियों की जननी एकाग्रता है।

एकाग्रता की शक्ति हर मानव में गुप्त और सुषुप्त है। जो इसको अनुभव कर लेता है वह महान उपलब्धियां पाता है। इसलिए कहा जाता है, संकल्प शक्ति चमत्कारिक है। यह मानव की निजी शक्ति है। उसके अन्तर्मन का समार्थ 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। जिसे 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 है। इसी प्रकार मन रूपी सागर में विचारों की स्थिरता होने से बुद्धि सभी कुछ देखने-जानने में सक्षम हो जाती है।

एकाग्रता अर्थात् एक + अग्रता। एक में ही रहना। यह हमें एक का महत्व दर्शाती है। संसार की परमशक्ति, रचनाशक्ति परमात्मा पिता एक है। भक्ति में एक ईष्ट की अटूट भक्ति, जिसे नौधा 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 भावना नहीं रहता, उसे स्थिर और विश्वसनीय नहीं माना जाता। पढ़ने वाले एक ही लक्ष्य को लेकर चलते तो पद की प्राप्ति करते। अतः एक से सम्बन्ध जोड़े रखना, एकाग्र होना प्राप्ति का हकदार बनाता है।

परमात्मा के शब्दों में एकाग्रता का अर्थ “एक निश्चित और शक्तिशाली संकल्प में स्थित होना”। हम जानते हैं कि 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 लाईनें लगायें तो वह सारी स्लेट लाइनों से भर जाएगी पर लाईनें स्पष्ट नहीं होंगी और मिट भी जल्दी जायेगी। इसके विपरित एक ही स्थान पर लाईन को चाक से रगड़ते रहें तो लाईन पक्की हो जायेगी ओर सहज मिट भी नहीं पायेगी। इसी प्रकार यदि मन 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।

अज्ञानतावश इसी दृढ़ संकल्प के कारण मनुष्य अनेक प्रकार के गलत कार्यों लिप्त हो जाता है। उदाहरण के लिए किसी को किसी से बदला लेना हो तो वह रात दिन एक ही संकल्प में रहता और आत्मा पर प्रभाव पक्का होता जाता है और एक दिन व्यावहारिक तौर पर बात हमारे सामने आ जाती है। इसी प्रकार महान उपलब्धियां भी दृढ़ संकल्प से प्राप्त होती हैं। जैसे महात्मा गांधी ने बचपन से ही दृढ़ संकल्प था देश को अंग्रेजों से मुक्त कराने का और यही दृढ़ता की शक्ति अनुकूल परिस्थितियां पाकर साकार हो उठी। कई बार देखने को मिलता है कि हम सोचते तो बहुत कुछ हैं पर कुछ नहीं होता। इसका कारण यही है कि मनुष्य निश्चित संकल्प को लेकर नहीं चलता है। उसका मन अनेक प्रकार के आकर्षण और 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, खिचाव, तनाव आदि भिन्न-भिन्न प्रकार के संकल्पों में उसके मन को शान्ति और एकाग्रता नहीं मिलती। जैसे झूले में झूलना एक आनन्दमयी स्थिति है, परन्तु झोटा एक समान और दिशा में दिया जाना चाहिए। यदि एक दिशा के बजाए ऊपर, नीचे, दायें, बायें, तेज, मन्द हो जाए तो उससे सारा शरीर हिल जाता है। मन में अज्ञात आशंका भी बनी रहती है कि पता नहीं अब कौन सा झोटा आ जाए। इस प्रकार आनन्द के बजाए वह दुःखदाई स्थिति बना 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 बन्धन 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 विश्वकल्याण में उन्हें लगाते।

यह सर्व विदित है कि विश्व की व्यवस्थाएं एक नियोजित तरीके से बनी हुई हैं उसमें हर वस्तु के बनने और बिगड़ने के पीछे एक नियम 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 उतनी मात्रा में अपनी इन शक्तियों को पावन बनाने में लगाना ही होगा। तभी वह आत्मा कर्मों के बोझ से रहित हो पाएगी। तभी यह कहावत है कि धरती का हमारे पर एक ऋण है। यह ऋण वास्तव में हमारे कर्मों का, 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-अभिमानि बनने की शिक्षा दी है जिसके आधार पर सर्व बिखरे हुए विचारों को समेटकर हम आत्मा पर ध्यान केन्द्रित करेंगे तभी हम स्वयं को तथा दूसरों को जान सकेंगे। आत्मा की चेतन शक्तियां शरीरों से ढकी हुई हैं। हमें उनकी पहचान नहीं है इसलिए आत्मा के साथ आदान-पदान करना सम्भव नहीं है। आत्मभिमानि स्थिति में स्वयं की देह रूपी पर्दा उठाकर बौद्धिक शक्ति से अन्य सभी आत्माओं को देह से न्यारा विन्दु रूप अनुभव कर सकते हैं, उनसे बातचीत करने में सक्षम हो सकते हैं। उन्हें जो चाहे सन्देश दे सकते हैं, आने वाली परिस्थितियों को जान सकते हैं, स्वयं को हर परिस्थिति में मोल्ड कर सकते हैं, दूसरों के विचारों को जान सकते हैं। इसके लिए आत्मभिमानि होना आवश्यक है और आत्मभिमानि होने के लिए एकाग्रता चाहिए। इसके जरिये विश्व के किसी भी असम्भव कार्य को करने में सक्षम हो पायेंगे।

- ब्रह्माकुमारीज् वार्ता फिचर्स

www.bkvarta.com