



## ध्यान का विज्ञान : एक विवेचन

<sup>\*1</sup>प्रवीण कुमार गुप्ता एवं <sup>2</sup>संदीप ठाकरे

1. डॉ. प्रवीण कुमार गुप्ता (सहायक आचार्य) योग विभाग, इन्दिरा गांधी राष्ट्रीय जनजातीय विश्वविद्यालय, अमरकंटक- 484887(मध्यप्रदेश)
2. डॉ. संदीप ठाकरे (सहायक आचार्य) योग विभाग, इन्दिरा गांधी राष्ट्रीय जनजातीय विश्वविद्यालय, अमरकंटक- 484887(मध्यप्रदेश)

### शोध सारांश :

एकाग्रता संपादन करना ध्यान का प्रमुख लक्ष्य है। चित्तवृत्तियां प्रायः अनियंत्रित बनी रहती हैं। ध्यान के अभ्यास से वह व्यवस्थित हो जाती है। शक्ति का अपव्यय रुकता है। सतत एवं नियमित रूप से ध्यान साधना करने वाले योग साधकों का मस्तिष्क शांत रहता है। चंचलता मिटती है, मन में स्थिरता आती है, प्रसन्नता आती है। नाड़ी की गति कम होती है साथ में श्वसन दर भी कम होता है। शरीर का तापमान में भी गिरावट आती है इसके अतिरिक्त प्राण ऊर्जा का भंडार बढ़ता है। ध्यान एक विज्ञान है जो हमारे शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक, बौद्धिक और आध्यात्मिक विकास में हमारी सहायता कर हमें अपने संपूर्ण अस्तित्व का स्वामी बनाने में सक्षम है। मानव में विभिन्न शक्तियों का समुच्चय उपलब्ध हैं। प्रत्येक शक्ति के विकास के अपने विधि-विधान हैं। इन सभी शक्तियों का संगम ही हमारा जीवन है। जब हम ध्यान का अभ्यास शुरू करते हैं तब हम अपने अस्तित्व और अपने व्यक्तित्व के प्रत्येक आयाम के विकास की प्रक्रिया में गतिशीलता लाते हैं। ध्यान के द्वारा सूक्ष्म मन के अनुभवों को स्पष्ट किया जाता है।

**शब्द कुंजी :** ध्यान, वृत्ति, अन्तराय, एकाग्रता, चित्त, संयम

### प्रस्तावना :

ध्यान शब्द की व्युत्पत्ति ध्यैयित्तायाम् धातु से हुई है। इसका तात्पर्य है चिंतन करना। लेकिन यहाँ ध्यान का अर्थ चित्त को एकाग्र करना उसे एक लक्ष्य पर स्थिर करना है। अतः किसी विषय वस्तु पर एकाग्रता या 'चिंतन की क्रिया' ध्यान कहलाती है। यह एक मानसिक प्रक्रिया है जिसके अनुसार किसी वस्तु की स्थापना अपने मनः क्षेत्र में की जाती है।

CORRESPONDING AUTHOR:	RESEARCH ARTICLE
<b>Dr. Praveen Kumar Gupta</b> Assistant Professor - Dept. of Yoga Indira Gandhi National Tribal University, Madhya Pradesh. Email: <a href="mailto:praveen.gupta@igntu.ac.in">praveen.gupta@igntu.ac.in</a>	

फलस्वरूप मानसिक शक्तियों का एक स्थान पर केन्द्रीयकरण होने लगता है। ध्यान से आत्म साक्षात्कार होता है। ध्यान को मुक्ति का द्वार कहा जाता है। ध्यान एक ऐसी प्रक्रिया है जिसकी आवश्यकता हमें लौकिक जीवन में भी है और अलौकिक जीवन में भी इसका उपयोग किया जाता है। ध्यान को सभी दर्शनों, धर्मों व संप्रदायों में श्रेष्ठ माना गया है। सभी योगी ध्यान की तैयारी स्वरूप अलग-अलग विधियाँ अपनाते हैं और ध्यान तक पहुँचकर लगभग एक हो जाते हैं। अनेक महापुरुषों ने ध्यान के ही माध्यम से अनेक महान कार्य संपन्न किए। जैसे- स्वामी विवेकानंद एवं भगवान बुद्ध आदि।

ध्यान के अन्तर्गत मुख्य रूप से मन को नियन्त्रित किया जाता है जिससे व्यक्ति के अध्यात्मिक विकास तथा शैक्षिक उद्देश्यों की प्राप्ति हेतु मन की चंचलता से बाधा उत्पन्न न हो। अवधान (ध्यान) के अर्थ को हम निम्नलिखित रूप से स्पष्ट करते हैं-

- अवधान एक मानसिक प्रक्रिया है। इस प्रक्रिया में चेतन मन किसी वस्तु, व्यक्ति अथवा क्रिया की ओर लगता है। इसमें चेतन मन को सक्रिय होना पड़ता है।
- अवधान में चेतन मन का संयोग आवश्यक है। व्यक्ति का चेतन मन जब तक किसी विषय पर केन्द्रित नहीं होता तब तक उस विषय में उसका ध्यान केन्द्रित नहीं हो सकता।
- अवधान में व्यक्ति का मन एवं शरीर दोनों क्रियाशील होता है।
- अवधान अस्थिर एवं गतिशील होता है।

### ध्यान की परिभाषा

ध्यान की कुछ परिभाषाएँ इस प्रकार हैं –

**योगदर्शन के अनुसार** – तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानं - 2/1

अर्थात् जहा चित्त को लगाया जाय उसीमे वृत्ति का एकतार चलाना ध्यान है।

**सांख्य सूत्र के अनुसार**- ध्यानं निर्विषयं मनः। 6/25

अर्थात् मन का विषय रहित हो जाना ही ध्यान है।

**आदिशंकराचार्य के अनुसार** - अचिन्तैव परं ध्यानम्।

अर्थात् किसी भी वस्तु पर विचार न करना ध्यान है।

**महर्षि घेरण्ड के अनुसार**- ध्यानात्प्रयत्क्षमात्मनः।

अर्थात् ध्यान वह है जिससे आत्मसाक्षात्कार हो जाए।

**आचार्य श्रीराम शर्मा के अनुसार**- कोई आदर्श लक्ष्य या इष्ट निर्धारित करके उसमें तन्मय होने को ध्यान कहते हैं।

### ध्यान के प्रकार

ध्यान तीन प्रकार का है- स्थूल ध्यान, ज्योतिर्ध्यान, सूक्ष्म ध्यान। स्थूल ध्यान में इष्टदेव की मूर्ति का ध्यान होता है। ज्योतिर्मय ध्यान में ज्योतिरूप ब्रह्म का ध्यान तथा सूक्ष्म ध्यान में बिन्दुमय ब्रह्म कुण्डलिनी शक्ति का ध्यान किया जाता है। घेरण्ड संहिता में 3 प्रकार के ध्यान बताये गये हैं-

1. स्थूल ध्यान वह कहलाता है, जिसमें मूर्तिमय इष्टदेव का ध्यान हो।

2. ज्योतिर्मय ध्यान वह है, जिसमें तेजोमय ज्योतिरूप ब्रह्म का चिंतन हो।
3. सूक्ष्म ध्यान उसे कहते हैं, जिसमें बिंदुमय ब्रह्म कुंडलिनी शक्ति का चिंतन किया जाए।

**मनोविज्ञान के अनुसार -ध्यान के दो प्रकार के होते हैं-**

1. ऐच्छिक ध्यान 2. अनैच्छिक ध्यान

**ऐच्छिक ध्यान** -इसमें व्यक्ति की इच्छा की प्रधानता होती है। वह अपनी इच्छा से, जानबूझकर किसी वस्तु पर चेतना को केन्द्रित करता है जैसे- पढ़ना।

**अनैच्छिक ध्यान** -बगैर इच्छा पर जब व्यक्ति किसी चीज पर ध्यान देता है तो वह अनैच्छिक ध्यान होता है। जैसे मन लगाकर पढ़ते समय यदि तेज पटाखे की आवाज हो तो न चाहते हुए भी हमारा ध्यान उधर चला जाएगा।

**ध्यान को प्रभावित करने वाले कारक –**

ध्यान को प्रभावित करने वाले कारकों को हम दो भागों में बांट सकते हैं

- 1.वाह्य कारक (External Factors) 2. आन्तरिक कारक (Internal Factors)

**वाह्य कारक-**

अवधान की वाह्य कारक पर्यावरण में विद्यमान रहती हैं। पर्यावरण में उपस्थित कारक जैसे -वस्तु, व्यक्ति अथवा क्रिया व्यक्ति के लिए उद्दीपक का कार्य करती है।

**(क) उद्दीपक का आकार (Size of stimulus)** -उद्दीपक का बड़ा आकार, या असाधारण आकार हमारा ध्यान जल्दी आकर्षित करती है, जैसे बड़ा पोस्टर, पूर्ण चन्द्रमा आदि।

**(ख) उद्दीपक की नवीनता (Novelty of Stimulus)** -नई वस्तु, व्यक्ति अथवा क्रिया आदि भी हमें अपनी ओर आकर्षित करती है। जैसे-नए खिलौने, नई पुस्तकें, नई फिल्में आदि।

**(ग) उद्दीपक की विचित्रता (Strangeness of stimulus)** -पर्यावरण में कुछ विचित्र प्रकार के उद्दीपक हैं जो व्यक्ति को अपनी ओर आकर्षित करते हैं, जैसे -विचित्र वेशभूषा व्यक्ति आकर्षण का केन्द्र बनता है।

**(घ) उद्दीपक की तीव्रता (Intensity of stimulus)** -यदि कोई वस्तु अत्यन्त चटकीली होती है तो वह सहज ही व्यक्ति का ध्यान अपनी ओर आकृष्ट करती है।

**(ङ.) उद्दीपक की आवृत्ति (Repetition of stimulus)** –जब कोई वस्तु बार-बार दिखाई जाती है तो वह ध्यान आकृष्ट करती है।

**(च) उद्दीपक में परिवर्तन (Change in stimulus)**-उद्दीपक में अचानक परिवर्तन भी व्यक्ति का ध्यान आकृष्ट करता है, जैसे-शान्ति में एकाएक शोरगुल होना।

(छ) उद्दीपक की अवधि (Duration of stimulus) –अधिक समय तक सामने रहने वाला उद्दीपक भी हमारी ज्ञानेन्द्रियों को अपनी ओर आकृष्ट करता है।

(ज) उद्दीपक की स्थिति (Place of stimulus) -उद्दीपक की विशिष्ट स्थिति में होना भी व्यक्ति का ध्यान आकृष्ट करने का कारण होता है जैसे-समाचार पत्र में बाँक्स में छपे समाचार।

(झ) उद्दीपक में विषमता (Contrast stimulus) –उद्दीपक में विषमता भी ध्यान आकृष्ट करती है जैसे-सफेद कपड़े पर काला धब्बा, लम्बे व्यक्ति के साथ नाटा व्यक्ति आदि।

#### आन्तरिक कारक-

ध्यान के आन्तरिक कारक व्यक्ति के अन्दर होती है, जो किसी व्यक्ति, वस्तु या क्रिया की ओर ध्यान आकृष्ट करती है। ये कारक हैं-

(क) आवश्यकताएँ (Needs) -जिन वस्तुओं से व्यक्ति की आवश्यकताएँ पूरी होती है, उनकी ओर उसका ध्यान बरबस चला जाता है, जैसे-भूखे व्यक्ति का खाने की वस्तु पर ध्यान।

(ख) मूल प्रवृत्तियाँ (Instincts) –व्यक्ति की मूल प्रवृत्तियाँ उसे इनसे सम्बन्धित वस्तु अथवा क्रिया की ओर आकृष्ट करती हैं।

(ग) संवेग (Emotions) -व्यक्ति का ध्यान आकृष्ट करने के लिए संवेग की भूमिका प्रबल होती जैसे -माँ का अपने बच्चे के प्रति स्नेह उसे बच्चे की प्रत्येक गतिविधि की ओर आकृष्ट करता है।

(घ) आदत (Habits) – व्यक्ति की आदतें भी उसे अनुकूल वस्तुओं की ओर आकृष्ट करती है। जैसे चाय पीने वाले व्यक्ति का ध्यान चाय की दुकान की ओर आकृष्ट होता है।

(ङ.) उद्देश्य या लक्ष्य (Aims or Goals) -यदि कोई वस्तु या क्रिया व्यक्ति के उद्देश्य से मेल खाती है तो व्यक्ति का ध्यान उस ओर चला जाता है, जैसे-यदि किसी बालक का उद्देश्य खिलाड़ी बनना है तो खेल सम्बन्धी जानकारी, प्रदर्शन की ओर उसका ध्यान जल्दी जाता है।

(च) रुचि (Interest) -हमारी रुचि जिन चीजों में होती हैं, उस पर हमारा ध्यान सहज जाता है जैसे-संगीतज्ञ का ध्यान अच्छे गानों की ओर जाता है।

(छ) शिक्षा एवं अनुभव (Education and Experience) – व्यक्ति की शिक्षा एवं उसके पूर्व के अनुभव के कारण उसका ध्यान उससे सम्बन्धित क्षेत्रों की ओर जाता है। जैसे -छोटे बच्चों का ध्यान खिलौनों की ओर जाता है।

#### ध्यान का महत्व

निज स्वरूप को मन से तत्त्वतः समझ लेना ही ध्यान होता है। ध्यान करते करते जब चित्त ध्येयकार में परिणत हो जाता है, उसके अपने स्वरूप का अभाव सा हो जाता है। धारणा में केवल लक्ष्य निर्धारित होता है, जबकि ध्यान में ध्येय की प्राप्ति और उसकी प्रतीति होती है। ध्यान के माध्यम से क्लेशों की स्थूल वृत्तियों का नाश हो जाता है। धारणा, ध्यान

और समाधि तीनों को संयम कहा गया है। संयम की स्थिरता से प्रज्ञा की दीप्ति अर्थात् विवेकख्याति का उदय होता है। इसके अतिरिक्त पातंजल योग सूत्र में संयम से प्राप्त होने वाली अनेक अन्य सिद्धियों का भी उल्लेख हुआ है। विभिन्न स्थानों पर ध्यान की महत्ता का वर्णन किया गया है; जो इस प्रकार है-

गीता - “यथा दीपो निवातस्थो नेगंते सोपमा स्मृता।

योगिनो यतचित्तस्य युंजतो योगमात्मनः॥ 6/19

अर्थात् - जिस प्रकार वायुरहित स्थान में स्थित दीपक की लौ चलायमान नहीं होती, वैसी ही उपमा परमात्मा के ध्यान में लगे हुए योगी के जीते हुए चित्त की कही गई है।

घेरंडसंहिता- “ ध्यानात्प्रत्यक्षं आत्मनः” 1/11

ध्यान से अपनी आत्मा का प्रत्यक्ष हो जाता है।

अर्थात् - ध्यान के द्वारा आत्मज्ञान की प्राप्ति होती है। इस प्रकार हम यह समझ सकते हैं कि ध्यान का योग साधना हेतु क्या महत्व है। ध्यान एक विज्ञान है जो हमारे शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक, बौद्धिक और आध्यात्मिक विकास में हमारी सहायता कर हमें अपने संपूर्ण अस्तित्व का स्वामी बनाने में सक्षम है। मानव में विभिन्न शक्तियों का समुच्चय उपलब्ध हैं। प्रत्येक शक्ति के विकास के अपने विधि-विधान हैं। इन सभी शक्तियों का संगम ही हमारा जीवन है। जब हम ध्यान का अभ्यास शुरू करते हैं तब हम अपने अस्तित्व और अपने व्यक्तित्व के प्रत्येक आयाम के विकास की प्रक्रिया में गतिशीलता लाते हैं। ध्यान के द्वारा सूक्ष्म मन के अनुभवों को स्पष्ट किया जाता है। जैसे-जैसे हम अपने भीतर, सूक्ष्म अनुभवों को जानने में सक्षम होते जाते हैं हम अन्तर्मुखी होते हैं, यह आत्मसाक्षात्कार की अवस्था है। आत्म साक्षात्कार का तात्पर्य यहाँ पर सीधा ईश्वर से सम्बन्ध नहीं, वरन् स्वयं के अनुसंधान से है। ध्यान अपने आपको पहचानने की प्रक्रिया है, स्वयं का साक्षात्कार होना, स्वयं को जानना ध्यान के द्वारा ही संभव है। ध्यान प्राचीन, भारतीय ऋषि-मुनियों, तत्त्ववेत्ताओं द्वारा प्रतिपादित अनमोल ज्ञान-विज्ञान से युक्त एक विशिष्ट पद्धति है, इसके द्वारा मनुष्य का समग्र उत्थान, विकास, उत्कर्ष संभव है।<sup>□</sup> ध्यान करने के लिए स्वच्छ जगह पर स्वच्छ आसन पे बैठकर साधक अपनी आँखे बंध करके अपने मन को दूसरे सभी संकल्पविकल्पो से हटाकर शांत कर देता है। और ईश्वर-, गुरु, मूर्ति, आत्मा, निराकार परब्रह्म या किसी की भी धारणा करके उसमें अपने मन को स्थिर करके उसमें ही लीन हो जाता है। जिसमें ईश्वर या किसीकी धारणा की जाती है उसे **साकार ध्यान** और किसी की भी धारणा का आधार लिए बिना ही कुशल साधक अपने मन को स्थिर करके लीन होता है उसे योग की भाषा में **निराकार ध्यान** कहा जाता है। गीता के अध्यायमें श्रीकृष्ण द्वारा ६-ध्यान की पद्धति का वर्णन किया गया है।

ध्यान करने के लिए पद्मासन, सिद्धासन, स्वस्तिकासन अथवा सुखासन में बैठा जा सकता है। शांत और चित्त को प्रसन्न करने वाला स्थल ध्यान के लिए अनुकूल है। रात्रि, प्रातःकाल या संध्या का समय भी ध्यान के लिए अनुकूल है। ध्यान के साथ मन को एकाग्र करने के लिए नामस्मरण (जप), त्राटक का भी सहारा लिया जा सकता है। ध्यान में हृदय पर ध्यान केन्द्रित करना, ललाट के बीच अग्र भाग में ध्यान केन्द्रित करना, स्वास-उच्छवास की क्रिया पे ध्यान केन्द्रित करना,

इष्टदेव या गुरु की धारणा करके उसमें ध्यान केन्द्रित करना, मन को निर्विचार करना, आत्मा पे ध्यान केन्द्रित करना जैसी कई पद्धतियाँ हैं। ध्यान के साथ प्रार्थना भी कर सकते हैं। साधक अपने गुरु के मार्गदर्शन और अपनी रुचि के अनुसार कोई भी पद्धति अपनाकर ध्यान कर सकता है।

ध्यान के अभ्यास के प्रारंभ में मन की अस्थिरता और एक ही स्थान पर एकांत में लंबे समय तक बैठने की अक्षमता जैसी परेशानियों का सामना करना पड़ता है। निरंतर अभ्यास के बाद मन को स्थिर किया जा सकता है और एक ही आसन में बैठने के अभ्यास से ये समस्या का समाधान हो जाता है। सदाचार, सद्बिचार, यम, नियम का पालन और सात्विक भोजन से भी ध्यान में सरलता प्राप्त होती है। ध्यान का अभ्यास आगे बढ़ने के साथ मन शांत हो जाता है जिसको योग की भाषा में चित्तशुद्धि कहा जाता है। ध्यान में साधक अपने शरीर, वातावरण को भी भूल जाता है और समय का भान भी नहीं रहता। उसके बाद समाधिदशा की प्राप्ति होती है। योगग्रंथों के अनुसार ध्यान से कुंडलिनी शक्ति को जागृत किया जा सकता है और साधक को कई प्रकार की शक्तियाँ प्राप्त होती हैं। पतंजलि योग में मुख्य आठ प्रकार की शक्तियों का वर्णन किया गया है।

एकाग्रता संपादन करना ध्यान का प्रमुख लक्ष्य है। चित्तवृत्तियाँ प्रायः अनियंत्रित बनी रहती हैं। ध्यान के अभ्यास से वह व्यवस्थित हो जाती है। शक्ति का अपव्यय रुकता है। सतत एवं नियमित रूप से ध्यान साधना करने वाले योग साधकों का मस्तिष्क शांत रहता है। चंचलता मिटती है, मन में स्थिरता आती है, प्रसन्नता आती है। नाड़ी की गति कम होती है साथ में श्वसन दर भी कम होता है। शरीर का तापमान में भी गिरावट आती है इसके अतिरिक्त प्राण ऊर्जा का भंडार बढ़ता है। परीक्षण में यह भी पाया गया है कि ध्यान की गहराई में उतरने पर साधक के श्वसन की सामान्य क्षमता की जो गति है 22 से घटकर पांच या छह स्वास्थ्य प्रति मिनट रह जाती है। हृदय गति 72 से घटकर 50 से 60 मिनट तक रह जाती है और ऑक्सीजन की खपत में 20% की कमी आती है। रक्त में लैक्टिक एसिड की मात्रा भी काम हो जाती है। इस प्रकार चिंता उदासी तनाव आदि विकार ध्यान के अभ्यास से दूर होते हैं। वस्तुतः ध्यान की प्रक्रिया में उत्पन्न अल्फा तरंगें उत्पन्न होती हैं लगातार अल्फा स्थिति उत्पन्न करने के लिए साधक को यम नियम के अभ्यास, धारणा, ध्यान और योगीक दिनचर्या का आश्रय लेना पड़ता है। सतत अभ्यास से चित्त के अंतराय नष्ट होते हैं। चित्त, ध्यान साधना द्वारा मस्तिष्क को विश्राम देकर उसे परिष्कृत किया जाता है। किसी भी कार्य को पूरा करने के लिए उस पर ध्यान केंद्रित करना जरूरी है। वैज्ञानिक इस बात की गहराई में जाने का प्रयास लंबे समय से कर रहे हैं कि मनुष्य का मस्तिष्क ध्यान की प्रक्रिया को नियंत्रित कैसे करता है। एक नए अध्ययन में भारतीय वैज्ञानिकों ने एडवांस इमेजिंग और मॉडलिंग तकनीक की मदद से पता लगाया है कि मस्तिष्क का मध्य भाग ध्यान को नियंत्रित करने में कैसे महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। शोधकर्ताओं ने मस्तिष्क में ऐसे व्हाइट मैटर फाइबर्स का पता लगाया है, जो मस्तिष्क के मध्य भाग सुपीरियर कॉलिकुलस को दिमाग के बाहरी आवरण समेत उसके अन्य हिस्सों से जोड़ते हैं। शोधकर्ताओं ने पाया कि सुपीरियर कॉलिकुलस ध्यान प्रक्रिया में शामिल सेरेब्रल कॉर्टेक्स के एक हिस्से पैराइप्टल कॉर्टेक्स से जुड़ा होता है। वैज्ञानिकों का कहना है कि सुपीरियर कॉलिकुलस-कोर्टेक्स की कनेक्टिविटी व्यक्तियों में ध्यान (Attention) के केंद्रित होने और उसके भटकाव को

प्रभावित कर सकती है। इस अध्ययन में दो तरह के प्रयोग किए गए हैं। इनमें से एक प्रयोग में 22 प्रतिभागियों के व्यवहार का अध्ययन किया गया है। इसके लिए अधिक ध्यान केंद्रित करने वाले कार्यों के दौरान प्रतिभागियों में सुपीरियर कॉलिकुलस की स्थिति का आकलन किया गया है। दूसरे प्रयोग में, कुल 82 प्रतिभागियों में सुपीरियर कॉलिकुलस की संरचना का अध्ययन किया गया है। इसके लिए डिफ्यूजन रिजोनेंस इमेजिंग और श्रीडी मॉडलिंग तकनीक ट्रेक्टोग्राफी का उपयोग किया गया है। अंततः इन दोनों प्रयोगों के परिणामों के विश्लेषण के आधार पर निष्कर्ष निकाले गए हैं।

बंगलूरू स्थित भारतीय विज्ञान संस्थान के शोधकर्ताओं द्वारा किया गया यह अध्ययन शोध पत्रिका प्रोसीडिंग्स ऑफ द नेशनल एकेडेमी ऑफ साइंसेज में प्रकाशित किया गया है।

“ध्यान मस्तिष्क से जुड़ी एक ऐसी प्रक्रिया है जो प्रासंगिक सूचनाओं को संसाधित करती है और किसी तरह के भटकाव से बचाने में मदद करती है। सही निर्णय लेने में ध्यान की भूमिका काफी अहम होती है। “

भारतीय विज्ञान संस्थान के सेंटर फॉर न्यूरोसाइंस से जुड़े प्रमुख शोधकर्ता प्रोफेसर देवराजन श्रीधरन ने बताया कि “मानव मस्तिष्क में लगातार सूचनाएं प्रवाहित होती रहती हैं। ध्यान मस्तिष्क से जुड़ी एक ऐसी प्रक्रिया है जो प्रासंगिक सूचनाओं को संसाधित करती है और किसी तरह के भटकाव से बचाने में मदद करती है। सही निर्णय लेने में ध्यान की भूमिका काफी अहम होती है। मस्तिष्क में ध्यान प्रक्रिया कैसे काम करती है और यह मानव व्यवहार को कैसे नियंत्रित करती है, इसके बारे में विस्तृत समझ विकसित हो जाए तो वैज्ञानिकों को हाइपरएक्टिविटी डिस्ऑर्डर जैसे ध्यान विकारों से निपटने में मदद मिल सकती है।”

व्यापक रूप से ध्यान का संबंध मस्तिष्क के ऊतकों की बाहरी आवरण से होता है, जिसे सेरेब्रल कॉर्टेक्स कहा जाता है। संज्ञानात्मक क्षमता, विचारों, भाषा और चेतना के निर्धारण में इसकी भूमिका अहम होती है। लेकिन, अब वैज्ञानिक ध्यान प्रक्रिया के सूत्रों की तलाश मस्तिष्क के मध्य भाग सुपीरियर कॉलिकुलस में भी तलाशने का प्रयास कर रहे हैं।

शोधकर्ताओं में शामिल प्रोफेसर श्रीधरन की शोध छात्र वर्षा श्रीनिवासन ने बताया कि “सुपीरियर कॉलिकुलस क्रमिक रूप से संरक्षित मध्य मस्तिष्क की संरचना को कहते हैं। यह मस्तिष्क संरचना मछली, छिपकली और स्तनपायी जीवों समेत सभी कशेरुकी जीवों में पायी जाती है। आमतौर पर, आंखों की गति को नियंत्रित करने में सुपीरियर कॉलिकुलस की भूमिका का पता लगाने के लिए मस्तिष्क के इस हिस्से का अध्ययन किया जाता है।”

ध्यान प्रक्रिया में सुपीरियर कॉलिकुलस की भूमिका का पता लगाने के लिए कई पूर्व शोधों में बंदरों के व्यवहार का अध्ययन किया गया है। इस दौरान बंदरों को ऐसे कार्य दिए गए जिनमें ध्यान केंद्रित करने की आवश्यकता अधिक होती है। वैज्ञानिकों ने पाया कि सुपीरियर कॉलिकुलस में उत्तेजना होने पर बंदर सचेत रहते हैं और मस्तिष्क के इस हिस्से के निष्क्रिय होने पर उनका ध्यान भटकने लगता है। हालांकि, वैज्ञानिकों को यह नहीं पता था कि इन्सानों में सुपीरियर कॉलिकुलस ध्यान केंद्रित करने में कैसे मदद करता है।

**निष्कर्ष :**

इस प्रकार उपर्युक्त विवेचन से स्पष्ट होता है कि ध्यान जीवन का महत्वपूर्ण घटक है। जीवन के प्रत्येक क्रिया कलाप ध्यान के बिना सिद्ध नहीं होते हैं। वांछित सफलता प्राप्त करने के लिये प्रतिदिन नित्य-नियम से ध्यान साधना जीवन का अंग होना चाहिये। अतः ध्यान को सिद्ध करने के लिये उचित आहार-विहार, युक्तियुक्त कर्म, संकल्प, श्रद्धा तथा द्वन्दो को सहन करने की क्षमता का विकास करना चाहिये। प्रतिदिन अभ्यास ही ध्यान को सुगम बनाता है। इस प्रकार से शास्त्रीय मत और ऋषियों के अनुभव को आधार मानते हुये अभ्यास और वैराग्य ही इसके दो प्रमुख आधार स्तंभ हैं। ध्यान एक विज्ञान है जो हमारे शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक, बौद्धिक और आध्यात्मिक विकास में हमारी सहायता कर हमें अपने संपूर्ण अस्तित्व का स्वामी बनाने में सक्षम है। मानव में विभिन्न शक्तियों का समुच्चय उपलब्ध है। प्रत्येक शक्ति के विकास के अपने विधि-विधान हैं। इन सभी शक्तियों का संगम ही हमारा जीवन है। जब हम ध्यान का अभ्यास शुरू करते हैं तब हम अपने अस्तित्व और अपने व्यक्तित्व के प्रत्येक आयाम के विकास की प्रक्रिया में गतिशीलता लाते हैं।

**सन्दर्भ - संकेत**

1. पातंजल योगदर्शन, हरिकृष्ण दास गोयनका, गीताप्रेस गोरखपुर।
2. सांख्य एवम् योगदर्शन दर्शन, पंडित श्रीराम शर्मा आचार्य, शांतिकुंज हरिद्वार।
3. आधुनिक असामान्य मनोविज्ञान, अरुण कुमार सिंह, मोतीलाल बनारसीदास, वाराणसी।
4. श्रीमद्भागवद्गीता, गीताप्रेस गोरखपुर।
5. घेरंड संहिता, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, बिहार मुंगेर।
6. हठयोग प्रदीपिका, कैवल्य धाम लोनावाला।
7. पातंजल योगप्रदीप, स्वामी ओमानन्द तीर्थ, गीताप्रेस, गोरखपुर।
8. ध्यान और अध्यात्मिक जीवन, स्वामी यातिश्वरानंद, रामकृष्ण मठ, नागपुर।
9. आधुनिक असामान्य मनोविज्ञान, डॉ. डी. एन. श्रीवास्तव. साहित्य प्रकाशन, आगरा।
10. ध्यान, स्वामी ब्रम्हेशानंद, रामकृष्ण मठ, नागपुर।
11. योग विज्ञान प्रदीपिका, डॉ. विजयपाल शास्त्री, सत्यं पब्लिशिंग हाउस, नई दिल्ली।
12. योग विज्ञान, सरस्वती स्वामी विज्ञानानन्द, योग निकेतन ट्रस्ट, मुनि की रेती, ऋषिकेश।
13. सरस्वती स्वामी सत्यानंद, तंत्र क्रिया, योग विज्ञान- बिहार योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर बिहार।
14. श्रीवास्तव, सुरेशचन्द्र. (2018) योगदर्शन पर भोजवृत्ति, चौखम्बा सुभरती प्रकाशन, वाराणसी।
15. आरण्य, स्वामी हरिहारनन्द. (2014) व्यासभाष्य, मोतीलाल बनारसीदास, जवाहर नगर दिल्ली।
16. गोयंदका, हरिकृष्णदास. (ईशादी नौ उपनिषद्), गीताप्रेस, गोरखपुर।
17. (मुक्ति के चार सोपान-2014), स्वरस्वती, स्वामी सत्यानन्द. बिहार पब्लिकेशन ट्रस्ट मुंगेर, बिहार।
18. योग और मानसिक स्वास्थ्य, डॉ. रंजीतसिंह भोगल, कैवल्यधाम आश्रम, लोनावाला।
19. विज्ञान की कसौटी पर योग – आचार्य बालकृष्ण, दिव्य योग मंदिर ट्रस्ट, पतंजलि योगपीठ, हरिद्वार।
20. योगांक, गीताप्रेस, गोरखपुर।

