



INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

आत्म साक्षात्कार

Dr. Aayushi Sharma

प्रस्तावना:-

सबसे पहले आत्मसाक्षात्कार शब्द को समझते हैं। आत्म साक्षात्कार का अर्थात अपनी आत्मा से साक्षात्कार। यह कभी भी किसी भी उम्र में हो सकता है। जैसे गौतम बुध और स्वामी विवेकानंद जी को युवावस्था में हुआ। गोस्वामी तुलसीदास को प्रौढ़ावस्था में हुआ और संत कबीर जी को बाल्यावस्था में ही हो चुका था। अब समझते हैं कि आत्म साक्षात्कार करने का मतलब क्या है? तो आत्मसाक्षात्कार करने का मतलब है। आप अपनी आत्मा के विचारों से परिचित हो कि आप का जन्म मृत्यु लोक में किस उद्देश्य से हुआ है? यह एक ऐसा प्रश्न है जिसका उत्तर आपको आपकी आत्मा ही दे सकती है। ढूँढना आपको है कि वह कब मिलेगा। इतना जरूर है कि अपनी आत्मा का साक्षात्कार करने के लिए आपको कुछ संयम करना होगा। कुछ तप और व्रत करने होंगे। यदि आप उन संयम तप और व्रत को करने में सफल हुए तो निश्चित रूप से विवेकानंद जी को युवावस्था में हुआ। गोस्वामी तुलसीदास को प्रौढ़ावस्था में हुआ और संत कबीर जी को आत्मा से साक्षात्कार। यह कभी भी किसी भी उम्र में हो सकता है। जैसे गौतम बुध और स्वामी बाल्यावस्था में ही हो चुका था। सबसे पहले आत्मसाक्षात्कार शब्द को समझते हैं। आत्म साक्षात्कार का अर्थात अपनी उद्देश्य से हुआ है? यह एक ऐसा प्रश्न है जिसका उत्तर आपको आपकी आत्मा ही दे सकती है। ढूँढना आपको है कि वह कब मिलेगा। इतना जरूर है कि अपनी आत्मा का साक्षात्कार करने के लिए आपको कुछ संयम करना होगा। कुछ तप और व्रत करने होंगे। यदि आप उन संयम तप और व्रत को करने में सफल हुए तो निश्चित रूप से आपकी आत्मा आपके हर प्रश्नों का उत्तर दे देगी। वो तप और व्रत हैं ईमानदार होना सज्जन होना दयालु होना जिम्मेदार होना आदि।

हम अक्सर लोगों से सुनते हैं कि आत्मा ही परमात्मा है किंतु आत्मानुभव और परमात्मा की अनुभूति का न तो हमें पता होता है और न ही कहने वालों को। इसलिए वे कहावत की तरह कह देते हैं और हम उनसे पीछे न रहते हुए हां में हां मिलाकर स्वयं को विद्वान साबित कर देते हैं किंतु कभी हमें वक्त मिलता है और हम अंतर्मन की ओर मुड़ते हैं तो सोचते हैं कि आत्म साक्षात्कार और आत्मानुभव क्या है? भौतिक उपलब्धियों के अंबार हम कितने ही एकत्र क्यों न कर ले हमें परम में डूबे बगैर संतुष्टि नहीं मिल सकती। वही मंजिल है। बुद्ध, महावीर, कृष्ण, राम आदि राजपुत्र थे। जिन भौतिक उपलब्धियों को हम उपलब्धि समझते हैं उनका उन्होंने सहज त्याग कर दिया था। कारण स्पष्ट था। उन्होंने समय रहते अपने भीतर निहित अनंत की संभावनाओं का अनुभव कर लिया था। उसके बाद उन्होंने बाहर खोज जारी की। कारण यह कि सब कुछ हमें बाहर ही मिलता है। वर्षों की भटकन के बाद जब वे खूब थक गए तब उन्हें पता चला कि जिसे वो जंगलों/पहाड़ों में तलाश रहे थे। वह तो अंत में निहित है और उसकी सहज उपलब्धि संभव है। वही आत्मानुभव था। वास्तव में अनंतमुखी होकर भीतर उतरें तो आसानी से अहसास हो सकता है कि हमारे भीतर एक तत्व ऐसा भी है जो तब भी था जब हम पांच साल के थे। युवा हुए अघेड़ हुए और बूढ़े हो गए। हमारा मानसिक विकास होता गया अनुभवों का ढेर बढ़ता गया किंतु वह तत्व ज्यों का त्यों है। यहां तक कि बाहर हमारा शरीर जवान से बूढ़ा होता गया कि वही तत्व ज्यों का त्यों साक्षी बना रहा।

आत्मरूप को जान लेने के बाद हमारी स्थिति समुद्र में डूबे घड़े की तरह हो जाती है जिसके भीतर का जल आत्माएँ घड़ा शरीर और बाहर का सागर ही परमात्मा है। आत्म साक्षात्कार के लिए हमें कुछ बातों पर ध्यान देना होगा। पहला यह भाव कि हममें ईश्वर का अंश है। दूसरा यह कि जब हम ईश्वर के अंश हैं तो फिर विभिन्न प्रकार के भयों और असुरक्षाओं से ऊपर हैं। ऐसा इसलिए क्योंकि जहां पर अदृश्य शक्ति ईश्वर की अनुभूति होती है वहां पर संसार के सारे भय समाप्त हो जाते हैं। ऐसी स्थिति में जब आप आत्म साक्षात्कार के लिए ध्यान करते हैं तब आपको अनुभव होता है कि ईश्वर अंतस के संसार में छिपा है और आपको यह भी अनुभव होता है कि आपके अंतर्मन में ऊर्जा का अक्षय भंडार निहित है

आत्मसाक्षात्कार कैसे करे

आत्मसाक्षात्कार या सेल्फ-रियलाइजेशन एक आनन्दमय अनुभव होता है। जब आप अपने आत्मा को अनुभव करते हैं इसके लिए निम्नलिखित कुछ विधियाँ हैं।

1 ध्यान करे- आत्मसाक्षात्कार के लिए आप एक शांत और सुखद जगह ढूँढ सकते हैं जहां आपको कोई भी दिक्कत न हो।

2 अपने मन को शांत करे- आत्मसाक्षात्कार के लिए मन को शांत करना बहुत महत्वपूर्ण है। इसके लिए आप मन को अपने श्वास के साथ संयोजित कर सकते हैं और मन को उचित नियंत्रण कर सकते हैं।

3 अध्ययन करे- आप आत्मसाक्षात्कार के बारे में अध्ययन कर सकते हैं। आप योग मेडिटेशन और धार्मिक ग्रंथों के अध्ययन कर सकते हैं।

4 स्वस्थ शरीर रखे- आपके शरीर का भी ध्यान रखना बहुत महत्वपूर्ण है। आप एक स्वस्थ शरीर बनाए रखने के लिए अधिक व्यायाम कर सकते हैं स्वस्थ खान-पान कर सकते हैं और अनियमित जिवनशैली से बच सकते हैं।

असल में हम हर क्षण आत्मसाक्षात्कार करते रहते हैं लेकिन जो एक चीज हमारे अंदर नहीं होती वो यह कि हम अपनी भूल को सुधारना और माफी मांगना ये दो काम करने से बचते हैं।

भूल इंसान की एक स्वाभाविक प्रक्रिया है। इसलिए हमें रात में कुछ समय अपने दिन भर के क्रियाकलाप को न्याय के तराजू में देना चाहिए एवं जो कार्य गलत लगे अगले दिन से त्याग देना चाहिए।

इसकी शुरुआत आप आध्यात्मिक तौर पर ही कर सकते हैं। इसके लिए आपको कम से कम आधे घंटे एकाग्र चित्र होकर ध्यान की मुद्रा में बैठना होगा बिल्कुल शांत चित्त होकर। उस समय आपके कानों में

किसी और की आवाज नहीं जानी चाहिए। ऐसी अवस्था उत्पन्न हो जाने के बाद आप अपने किसी इष्टदेव की एक कल्पित छवि अपनी आंखों के सामने बनाएं। और एक प्रश्न बारम्बार पूछें कि हे ईश्वर आपने मेरा जन्म किस उद्देश्य से दिया है और उस प्रश्न का उत्तर आप खुद देने का प्रयास करें कि मेरे अंदर ईश्वर ने यह एक विशेष गुण दिया है जिस विशेष गुण के बल पर मैं इस धरती को कुछ अलग देकर जा सकता हूँ।

विचार कीजिए कि वह कौन सा गुण है जिस गुण को साधने से आप अपने परिवार अपने समाज और अपने देश का कल्याण कर सकते हैं। ऐसा लगातार करने पर आपको धीरे-धीरे आत्मज्ञान होना प्रारंभ हो जाएगा आपको अपने जीवन का लक्ष्य दिखना शुरू हो जाएगा। यकीन मानिए जिस दिन आपको आपके जन्म का आपके जीवन का लक्ष्य दिखाई देना शुरू कर दे समझिए उसी दिन आपसे आपकी आत्मा का साक्षात्कार हो चुका है।

षनिष्कर्ष – संगीतकार को संगीत बनाना चाहिए एक कलाकार को पेंटिंग करनी चाहिए एक कवि को लिखना चाहिए । अगर उसे अंततः खुश रहना है। हम आत्मसाक्षात्कार को ऐसे उदाहरणों में देख सकते हैं।

एक कलाकार जिसने कभी भी अपनी कला से लाभ नहीं कमाया है। लेकिन वह अभी भी चित्रकारी करता है। क्योंकि इससे उसे संतुष्टि मिलती है और खुशी मिलती है। सच्चा आत्मसाक्षात्कार आत्म-सुधार की त्वरित राह की तुलना में पुरा कर सकते हैं। सच्चा आत्मसाक्षात्कार आत्म-सुधार की त्वरित राह की एक दीर्घकालिक लक्ष्य हो सकता है। जैसा कि कहा गया है अपनी क्षमता को अधिकतम करने और अपना सर्वश्रेष्ठ बनने के लिए काम करना अधिक पूर्ण जीवन जीने का एक शानदार तरीका है।

हालांकि आत्मसाक्षात्कार कुछ हद तक भारी लग सकता है लेकिन इसे अपने ऊपर हावी न होने दे। प्रत्येक दिन को वैसे ही लें जैसे वह आता है और खुले दिमाग रखें।

संदर्भ-

- 1 जितेन्द्र सिंह कौरव : <http://hi.quora.com>
- 2 राजेश गुप्ता <http://hi.quora.com>
- 3 आर्चाय प्रशांत <http://acharyaprashant.org>> artical
- 4 atma sakshatkar: self realization

